सूर्य-चिकित्सा-विज्ञान

सूर्यआत्मा जगस्तस्थुषश्च । —यजु० ७।४२

सूर्य संसार की आत्मा है। संसार का संपूर्ण भौतिक विकाश सूर्य की सत्ता पर निर्भर है। सूर्य की शक्ति के विना पौदे नहीं उग सकते, अण्डे नहीं बढ़ सकते, वायु का शोधन नहीं हो सकता, जल की उपलब्धि नहीं हो सकती । निदान कुछ भी नहीं हो सकता। सूर्य की शक्ति के विना हमारा जन्म होना तो दूर इस पृथ्वी का जन्म न हुआ होता।

प्रकृति का केन्द्र सूर्य है। इसकी समस्त शक्तिया सूर्य से ही प्राप्त हैं। आत्मा के विना शरीर का अस्तित्व नहीं हो सकता उसी प्रकार जगत की सत्ता सूर्य पर अवलंबित है। भौंरा अपना जीवन-रस प्राप्त करने के लिए फूल के चारों ओर जिस प्रकार मँडराया करता है उसी प्रकार पृथ्वी अपनी जीवन रक्षा के उपयुक्त सामिग्री पाने के लिए सूर्य की परिक्रमा किया करती है। धरती यदि हमारी माता है तो सूर्य पिता है। दोनों के रजवीर्य से हम जीवन धारण किये हुए हैं। शारीरिक रसों का परिपाक सूर्य की गर्मी से होता है। शक्तियों का विकाश, अगों की परिपुष्टि और मलों का निकलना उसी महत शक्ति पर निर्भर है। यह तो हुई हमारे शरीर और उसके जीवित रहने के साधनों के विकाश और परिपुष्टि की बात । यह साधारण क्रम सभी जड़ चेतन जीवधारियों के जीवन में भी चलता रहता है।

जब संकट पूर्ण दशायें आती हैं तब सूर्य से हमें असाधारण मदद मिलती है। भगवान भास्कर में इतनी प्रचंड रोग नाशक शक्ति है जिसके बल से कठिन से कठिन रोग दूर होवे हैं। दूर जाने की जरूरत नहीं भूखे प्यासे रहकर दिन काटने वाले किसान जिन्हें बहुमूल्य पौष्टिक पदार्थों के दर्शन भी दुर्लभ होते हैं और दिन रात कठोर कार्य में पिले रहते हैं फिर भी स्वस्थ और हट्टे कट्टे रहते हैं। बीमारी उनके पास भी नहीं आती यदि कोई रोग हुआ तो दो चार दिन में बिना दवा के अपने आप ही अच्छा हो जाता है। इसके विपरीत शहरों में रहने वाले वे लोग जो दिन भर छाया में रहते हैं। पौष्टिक पदार्थ खाते और पूरा आराम करने के बावजूद भी बीमार पड़े रहते हैं। पेट की शिकायत, भोजन हजम न होने, टट्टी साफ न आने की शिकायत तो प्रायः शत प्रति शत लोगों को होती है। धातुस्राव, जुकाम, रक्तहीनता और मेद वृद्धि आदि बीमारियां भी उनमे से अधिकाश को घेरे रहती हैं। तपेदिक और निमोनियां से जितने शहरी लोग मरते हैं उतने ग्रामीण नहीं। सब जगह पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों का स्वास्थ्य खराब पाया जाता है। इन सब का एक ही कारण है सूर्य रश्मियों का अनादर। जब से हमने धूप में रहना असभ्यता और बन्द जगहों मे निवास करना सभ्यता मे शामिल किया है तब से अपने बहुमूल्य स्वास्थ्य को गॅवा दिया है। सभ्यता के चक्कर मे पड़कर हमने सूर्य का तिरस्कार किया, फल स्वरूप स्वास्थ्य ने हमारा तिरस्कार कर दिया।

स्वस्थ जीवन बिताने के लिये सूर्य से सहायता लेने की हमे बड़ी आवश्यकता है। इस महत्व को समझकर हमारे प्राचीन आचार्यों ने सूर्य प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, सूर्य उपासना, सूर्य योग, सूर्य चक्र वेधन, सूर्य यज्ञ, आदि अनेक क्रियाओं को धार्मिक स्थान दिया था। डाक्टर सोले कहते हैं कि " सूर्य में

जितनी रोग नाशक शक्ति मौजूद है उतनी संसार की किसी वस्तु में नहीं है। केन्सर, नासर और भगंदर प्रभृति दुस्साध्य रोग जो बिजली और रेडियम के प्रयोगसे भी अच्छे नहीं किये जा सकते थे वे सूर्य किरणों का ठीक प्रकार प्रयोग करनेसे अच्छे हो गये।" तपेदिक के विशेषज्ञ डाक्टर हरनिच का कथन है कि " पिछले तीस वर्षों में मैंने करीब करीब सभी प्रसिद्ध औषधियों को अपने चिकित्सालयमें आये हुये प्रायः बाईस हजार रोगियों पर आजमा डाला पर मुझे उनमे से किसी पर भी पूर्ण संतोष न हुआ। अब गत तीन वर्षों से मैंने सूर्य चिकित्सा प्रणाली का उपयोग अपने मरीजों पर किया है फलतः मैं यह कह सकने को तत्पर हूं कि सूर्य शक्ति से बढ़कर क्षयी के लिये और कोई औषधि नहीं है।"

डाक्टर हेानर्ग ने लिखा है कि "रक्त का पीलापन,पतलापन, लोह की कमी, नसों की दुर्बलता, कमजोरी, थकान, पेशियोंकी शिथिलता आदि बीमारियों में मैंने पाया कि सूर्यकी मददसे इलाज करना लाजवाब है।" लेडी कीवो जो अमेरिका की प्रसिद्ध सूर्य चिकित्सक हैं अपने अनुभवोंकी पुस्तकमें लिखती हैं कि "इस वर्ष मेरे इलाज मे करीब १ दर्जन ऐसे बच्चे आये जो बिलकुल दुबले होरहे थे, जिनकी चमड़ी लटक रही थी और हड्डियां टेढ़ी पड़ गई थीं। जांच करनेपर पता लगा कि इन्हें धूपसे वंचित रखा गयाहै। मैंने उन्हें सलाह दी कि प्रातःकाल एक घण्टे तक इन्हें नंगे बदन धूप मे टहलाया जाय और खुली हवा में उन्हें घूमने फिरने दिया जाय। इस उपाय से उनकी तन्दुरुस्ती दिन प्रति दिन बढ़नेलगी और कुछ ही दिनों मे बिल्कुल स्वस्थ होगये।" मियो अस्पतालके सिविल सर्जन एफ० ग्रिवेल्ड ने विवरण पुस्तक में अपना अनुभव लिखते हुए सिद्ध किया है कि "सूरज की धूपका अगर ठीक तौर से इस्तैमाल किया जाय तो सेहत दुरुस्त रह सकती है और अगर किसी किस्म की बीमारी हो जाय तो भी वह धूपके जरिये

दूर हो सकती है।" प्रसिद्ध दार्शनिक न्योची का मतहै कि-"जब तक दुनियां में सूरज मौजूद है तब तक लोग व्यर्थहो दवाओंकी तलाश में भटकते हैं। उन्हें चाहिये कि इस शक्ति सौंदर्य और स्वास्थ्य के केन्द्र सूर्य की ओर देखें और उसकी सहायता से अपनी असली अवस्था को प्राप्त करें।"

भारतवासी भगवान् सूर्य के इस अद्भुत रहस्य से अपरिचित नहीं हैं। गुरु लोग बालकों को अपराध करने पर धूप में खड़ा रहने का दण्ड देते थे। योगी लोग धूप में तप करते थे। यह करने से पूर्व सूर्य की रोगनाशक शक्तिके बारे मे विचारकर लिया गया था। सूर्य उपासना से कुष्ट रोग नष्ट हो जाने और सोनरण काया होजाने की बात घर-घर में प्रचलित है और उस पर विश्वास किया जाता है।

❀ रोगों का कारण ❀

सूर्य चिकित्सा शास्त्र शरीर में रंगों की घट बढ़ के कारण रोगोंका होना मानता है। इसके लिये यह जान लेना आवश्यक है कि रंग वास्तव में क्या है?

पदार्थ विज्ञान के छात्र जानते होंगे कि संसार के संपूर्ण पदार्थ परमाणुओं द्वारा बने हुए हैं। विश्व मे असंख्य प्रकार के रसायनिक तत्व व्याप्त हैं। इन विभिन्न प्रकार के तत्वों के विभिन्न मात्रा में मिलने पर अलग अलग प्रकार के पदार्थ बन जाते हैं। यह मिश्रित पदार्थ जड़ और चेतन दोनों प्रकार के होते हैं। तुम दूधको कई पात्रों में रखो और उनमें एक में दही दूसरे में काजी, तीसरे में नमक, चौथे में शक्कर डालकर कुछ देर रखा रहने दो। फिर देखो कि उसमें क्या परिवर्तन होता है।

सब पात्रों का दूध अलग अलग स्थिति में होगा और उनके गुण तथा रूप आपस मे बिलकुल भिन्न होंगे।

चूना और हल्दी को इकट्ठा करदो तो उसका लाल रंग हो जायगा। उसी प्रकार नारियल के तेल में 'रतन ज्योति' बूटी डाल दे तो इसका रंग भी लाल हो जायगा। इन चारों चीजों मे से यद्यपि किसी का रंग लाल न था पर मिश्रण होते ही रंग बदल गया। इसलिये समझना चाहिये रंग स्वयं कोई स्वतन्त्र पदार्थ नहीं है वह विभिन्न प्रकार के रासायनिक पदार्थों के आपस से विभिन्न मात्रा में मिश्रण के परिणाम हैं।

जिस प्रकार हरएक वस्तुके स्थूल, सूक्ष्म और अत्यन्त सूक्ष्म परमाणु होते हैं। वैसे ही रंगों के भी होते हैं। बाजार से जो रंग मोल लाओगे उसमे स्थूल परमाणु होंगे। उसे पानी में घोल कर किसी कपड़े को रंग दोगे तो वही स्थूल परमाणु पानी के सहारे सूक्ष्म होकर कपड़े के रेशे रेशे मे मिल जायंगे उस दशा मे रंग के अणु सूक्ष्म ही है पर अत्यन्त सूक्ष्म नहीं। क्योंकि उन्हें साबुन या किन्हीं मसालों की सहायता से छुड़ाया जा सकता है। अत्यन्त सूक्ष्म परमाणु यह है जो किसी पदार्थ में इतना मिल जाय कि बिना उस पदार्थ को नष्ट किये वह प्रथक न हो सके। पत्तियों का रंग, बालों का रंग, शरीर का रंग, ऐसे ही अत्यन्त सूक्ष्म परमाणुओं से बना हुआ है। रंगीन कांच में जो रंग होता है वह भी इसी श्रेणी के परमाणुओं द्वारा निर्मित है।

रंग स्वयं एक वैज्ञानिक मिश्रणहै। आगे चलकरहम बतावेंगे कौन-कौनसा रंग किस-किस रासायनिक पदार्थों के संमिश्रण से बना है। लड्डू देखने में तो स्वतन्त्र चीज है परन्तु वास्तव में वह खांड़, मैदा, घी, खोआ आदि समिश्रण मात्र है। इसी प्रकार रंग भी कोई स्वतन्त्र चीज नहीं वह भी विभिन्न रासायनिक पदार्थों के अत्यन्त सूक्ष्म परमाणुओं को स्फुरणा है।

हमारा शरीर भी रासायनिक तत्वों से वना हुआ है उसके जिस अंग में जिस प्रकार के तत्व अधिक होते हैं वही रंग भी हो जाता है। चमड़े का रंग गेहुंआ, वालों का काला, आंखों का सफेद, पुतली का कसीसी, जीभका गुलावी, नाखूनों का फीरोजी, नसों का नीला, फेफड़ों का पीला, आंतों का भूरा, भीतरी झिल्लियों का मटीला, हड्डियों का सफेद इस प्रकार शरीर के विभिन्न अंगों के विभिन्न रंग होते हैं। यदि इनमें पृथक् पृथक् प्रकार के द्रव्य न होते और द्रव्यों के मिश्रण से विभिन्न रंग न वनते तो भीतर वाहर सव जगह एकसा रंग होता। अव पाठक समझ गयेहोंगे कि शरीरमें रंगोंकी विभिन्नता किस कारण से है।

शरीर में स्थित पदार्थों की कमी वेशीकी सर्व सुलभ, सस्ती और निश्चयात्मक परीक्षा किसी भी अंग का रंग देखकर की जा सकती है। पीला चेहरा देखकर आप अनायास ही कह सकते हैं कि इसे कमजोरी है और रक्त निर्वल हो गया है। पीली आंखें पाण्डुरोग और नीली या हरी आंखें कमलवाय (कामला) रोग का प्रतिनिधित्व करती है। कफ, पेशाव, मल आदि का रंग शरीर में उपस्थित गड़वड़ी का वहुत कुछ वयान कर देता है। यदि रंगके घटने वढ़ने का महत्व न होता तो पीला या लाल रंग लिये हुए पेशाव आनेपर आप क्यों चिंतित हो उठते हैं? जवान सफेद पड़ने लगे और नाखून पीले हो जाय तो आपको वीमारी की आशंका होती है जीभ के काली पड़जाने पर मृत्यु की आशंका प्रकट की जाती है।

निश्चय ही शरीर में रंग एक विशिष्ठ तत्व है और इसक ठीक रहना आवश्यक है यदि अंगों के स्वाभाविक रंग घ बढ़े तो रोग का ही प्रतीक समझना चाहिये। सूर्य चिकित्स शास्त्र इसी रंगों की कमी वेशी को लक्ष करके पीड़ित स्थान प उसी के अनुकूल रंग पहुंचा कर चिकित्सा करते हैं॥

कोई भी परिवर्तन उस समय तक नहीं हो सकता जब तक कि गर्मी न पहुंचे। गर्मी और पानी से हर जीवित पदार्थ में तुरंत ही परिवर्तन आरम्भ हो जाता है वर्सात में पौदे बहुत तादाद में उगते हैं और बहुत जल्दी बढ़ते हैं हजारों किस्म के कीड़े मकोड़े वर्षा ऋतु में अपने आप पैदा हो जाते हैं मक्खियां मच्छड़, बीरबहूटी, केचुए, मेढ़क और न जानें कितनी तरह के जन्तु इस ऋतु में पैदा होते हैं वे गर्मी और जाड़ेमें पैदा नहीं होते।

गर्मी का केन्द्र सूर्य है। इससे ही अग्नि तत्व का अधिष्ठाता माना गया है। जो आग हम चूल्हे मे जलाते हैं वह भी सूर्य की शक्ति से ही आती है। आपने देखा होगा कि गर्मी के दिनों में जरा से प्रयत्न से आग जल जाती है और उसमे गर्मी अधिक होती है। किन्तु जाड़े और वर्सात में वह बड़े प्रयत्न पूर्वक प्रज्वलित होती है सो भी मंदवेग से। मनुष्य शरीर गर्मी के कारण ही जीवित रह सकते हैं। गर्मी शान्त होतेही शरीर मुर्दा हो जाता है। यह जीवित रखने वाली गर्मी हमे सूर्य से प्राप्त होती है। इसी लिए सूर्य की किरणों को पानी में मिश्रित करके उसे इस योग्य बनाया जाता है कि वह शरीर मे आवश्यक परिवर्तन करता हुआ उचित द्रव्यों को पहुचा सके।

सूर्य किरणों मे एक और भी खूबी है। वह यह कि उनमें स्वयं रंग होते हैं। आकाशस्थ चन्द्र, मंगल, बुध, बृहस्पति, शुक्र, शनिश्चर आदि ग्रहोंकी किरणें भी पृथ्वी पर आती हैं यह सूर्य की किरणों मे मिल जाने के कारण उन्हें सप्त रंग वाली बना देती हैं। सूर्य के सप्त मुखी घोड़े का वर्णन पुराणों मे इसी दृष्टि से किया गया है। किरणें घोड़ाहै और सात रग उसके सातमुख हैं। इन्द्र धनुष में यह सातों रग साफ दिखाई देते हैं। आतिशी शीशे के तीन पहलू टुकड़े मे भी यह रग दिखाई देते हैं। सूर्य किरणों में गर्मी के साथ साथ वे सब रग भी मौजूद हैं जिनको

रुग्ण शरीरों की जरूरत है। सूर्य की धूप से समस्त रोगों को नष्ट होना प्रसिद्ध है और इसे प्रत्येक शरीर विज्ञानी स्वीकार भी करता है।

सूर्य चिकित्सा शास्त्र, जिन रंगों की रुग्ण शरीर में कमी देखता है, उन्हें पहुंचाता है। इस रंग को वह सूर्य किरणों से प्राप्त करता है। रंगीन कांचों में एक ऐसी वैज्ञानिक विशेषता है कि उसमें होती हुई केवल उसी रंग की सूर्य की किरणें पार हो सकती हैं और शेष रंगों की बाहर ही रह जाती हैं। इस लिए रंगीन कांचों का आवश्यकतानुसार उपयोग करके उनके द्वारा वांछनीय रंगोंको प्राप्त करलिया जाता है। बीमार भागपर रंगीन काच द्वारा प्रकाश देना इसी सिद्धान्त पर निर्भर है।

बोतलों में पानी भरकर उसमें उन रंगों को आकर्षित इस लिये किया जाता है कि यह रंगों से प्रभावित जल पेट में पहुंच कर रक्त में मिल जाय और अपने प्रभाव से अव्यवस्था को दूर करदे और क्षति पूर्ति करता हुआ पीड़ित भाग को स्वस्थ बनादे। जब कि यह विशेषता प्रसिद्ध है कि सूर्य के साथ संमिश्रण से जीवित पदार्थों में वह तुरंत ही एक सजीव प्रतिक्रिया पैदा करता है।

शक्कर, तैल, मक्खन, औषधि आदि को भी इन्हीं रंगों से प्रभावित कर लेना ठीक है। इससे उन वस्तुओं की शक्ति स्वभावतः कई गुनी बढ़ जाती है।

रोगों का निदान ❊

सूर्य चिकित्सा विज्ञान के विद्यार्थी को विभिन्न प्रकार के रोगों के नाम याद करने की जरूरत नहीं है उसे तो यह देखना चाहिये कि रोग क्यों हुआ है। आमतौर से बीमारियों के तीन मुख्य कारण हैं (१) गर्मी का बढ़ जाना, (२) सर्दी का बढ़ जाना (३) पाचन क्रिया में कमी आ जाना।

गर्मी बढ़ जाने से रोगी को जलन, बेचैनी, प्यास, खुश्की, घबराहट आदि बाते होती हैं। पीड़ित स्थान गरम होता है। बीमार को ठंड प्राप्त करने की विशेष इच्छा है। ऐसे रोगों को लाल रंग की अधिकता से उत्पन्न हुआ समझना चाहिये।

सर्दी बढ़ जाने से रोगी की नसें सकुड़ जाती है। पेशाब अधिक होता है, दस्त पतला होता है, शरीर में पीलापन छाया रहता है। तथा मुंह नाक आदि से बलगम जाने लगती है। बीमार गर्मी मे सुख अनुभव करता है ऐसे रोगी को नीले रंगकी अधिकता से उत्पन्न हुआ समझना चाहिए।

शरीर के रसों का ठीक तरह से परिपाक न होने का कारण पीले रंग की कमी है। पीले रग का काम है कि वह शरीर की समस्त धातुओंको पचावे। भोजन से रस, रस से रक्त, रक्तसे मांस इसी प्रकार क्रमशः अस्थि, मज्जा, शुक्र का ठीक प्रकार से बनाना शरीर स्थिति पीले रंग का काम है। यदि धातुऐं ठीक प्रकार न बन रही हों और वे कच्ची रह जाती हों तो इसे पीले रंग की न्यूनता समझते हुए उसी रंग को शरीर में पहुंचाने का प्रबन्ध करना चाहिए।

आयुर्वेद प्रणाली में बात, पित्त, कफ का सिद्धान्त है। वह भी इन रंगों से मिलता जुलता है पीला रंग बात, लाल पित्त,

और नीली कफ से बहुत कुछ   ता रखता। आयुर्वेदज्ञ वैद्य जिस बीमारी को पित्त से उत्पन्न बतावेगा। सूर्य चिकित्सक उसे प्रायः लाल रंग से उत्पन्न निर्णय करेगा। वैद्य जैसे दो या तीनों दोषों के मिलने से कई बीमारियों की उत्पत्ति बताते हैं वैसे ही दो दो या तीन तीन रंगों की कमी से कई बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं।

सूर्य चिकित्सक को रोग का निदान करने के लिए किसी पुस्तक पर पूरी तरह अवलंबित न रह कर अपनी बुद्धि से अधिक काम लेना पड़ता है। उसके लिये यह जरूरी नहीं है कि हजारों बीमारियों और उनके लक्षणों को कंठाग्र करे, अपितु उस की बुद्धि ऐसी तीक्ष्ण होनी चाहिये कि सूक्ष्म दृष्टि से इस बात की परीक्षा भली भांति करले कि किस रंग की, या कौन कौन से रंगों की कमी से यह रोग उत्पन्न हुआ है। कहावत है कि "रोग का निदान कर लेना आधा इलाज है।" यदि इस विज्ञान के विद्यार्थी रोग के कारण को ठीक प्रकार समझ लेंगे तो वे चिकित्सा करने में अवश्य सफल होंगे।

रोगों की कमी के कुछ लक्षण इस प्रकार हैं—

नीले रंग की कमी से:—आंखों में जलन तथा सुर्खी नाखूनों पर अधिक सुर्खी, पेशाब में ललाई या पीलापन, दस्त ढीला और पतला, चमड़ी पर पीलापन या सफेदी, शरीर की उष्णता बढ़ना, चंचलता, क्रोध की अधिकता, अतिसार, पांडुरोग।

पीले रंग की कमी से:—खुश्की, मन्दाग्नि, भूख न लगना, नींद कम आना, शरीर से दर्द, जँभाई, हाथ पैरों मे भड़कन।

लाल रंग की कमी से:—नींद की अधिकता, सुस्ती, आलस्य, कब्ज, आंख, नख, मल-मूत्र, आदि में सफेदी के साथ झलक।

दो रंगों की कमी होने पर दोनों के लक्षण मिलते हैं। तीनों रंग कम हो जाने पर तीनों के लक्षण पाये जायेंगे।

रोग की परीक्षा करते समय सूर्य चिकित्सक रोगी के सारे कष्टों को मालूम करता है। तथा समस्त शरीर के रोगों को बड़े ध्यानपूर्वक देखता है। तदुपरान्त अपनी सूक्ष्म बुद्धि के अनुसार निर्णय करता है कि (१) समस्त शरीर में गर्मी बढ़ रही है? (२) सर्दी बढ़ रही है? (३) परिपाक नहीं होता? (४) गर्मी सर्दी मिली हुई है? (५) अपरिपाक के साथ सर्दी गर्मी भी मिश्रित है? (६) अलग अलग अंगों में अलग अलग विकार हैं? (७) तीनों कारणों में से कौनसा कारण कम और कौनसा अधिक तादाद में है।

इन सब प्रश्नों पर विचार करके वह रोग की वर्तमान स्थिति का पूरा निश्चय कर लेता है। तदुपरान्त उसके लिये चिकित्सा का निश्चय करता है। मान लीजिये गर्मी और अपरिपाक का मिश्रित रोग है तो नीला और पीला मिला हुआ रंग देता है। यदि गर्मी बहुत अधिक और अपरिपाक साधारण है तो पीला रंग अधिक और नीला कम मिलाना पड़ेगा। किन्तु यदि गर्मी साधारण हो और अपच बढ़ा हुआ हो तो पीला अधिक और नीला कम मिलाना पड़ेगा। अलग अलग अंगों में अलग अलग दोष हैं तो उनका बाहरी उपचार भी अलग अलग करेगा। एक अंग पर एक प्रकार की तो दूसरे पर दूसरे रंग की रोशनी डालने या लगाने की दवा का उपचार हो सकता है किन्तु पीने का जो जल होगा वह समस्त शरीर में बढ़े हुए कारणों की मात्रा का ध्यान रखते हुए कोई मिश्रित रंग निर्णय करना पड़ेगा और उसीका जल औषधि की तरह देना पड़ेगा।

इस निदान और उपचार के निर्णय में चिकित्सक की तीक्ष्ण बुद्धि ही ठीक निर्णय कर सकती है।

सूर्य का रंग

सूर्य का रंग देखने में पारे की तरह सफेद मालूम पड़ता है। परन्तु उसकी किरणों में सात रंग रहते हैं। यह सब रंग अलग अलग ग्रहों के हैं। सूर्य के आस पास जो ग्रह घूमते हैं उनकी किरणें भी पृथ्वी पर आती हैं। और यह भी सूर्य की किरणों के साथ ही मिल जाती हैं। योरोप के ज्योतिषियों ने यन्त्रों द्वारा यह सिद्ध कर दिया है कि चन्द्रमा का रंग चांदी जैसा सफेद, मंगल का तांवे के समान, वुध का गहरा पीला, वृहस्पति का सुनहरी, शुक्र का नीलमणि के समान, शनिश्चर का लोहे जैसा, राहु का अंधियारा और केतु का अनिश्चित रंग है। राहु केतु की किरण सूर्य में नहीं मिलती। राहु पृथ्वी को कहते हैं। पृथ्वी पर पृथ्वी की ही किरणें नहीं चमक सकतीं। केतु के रंगका कोई ठिकाना नहीं। इसलिये सात ग्रहों के सात रंग ही सूर्य किरणों में पाये जाते हैं। उपरोक्त ग्रह हमेशा घूमते रहतेहैं। अपनी गति के अनुसार जब वे पृथ्वी के निकट या दूर होते हैं तो उनकी किरणों में भी घट बढ़ हो जाती है। तदनुसार यह रंग भी स्थिर नहीं रहते, उनमें भी कमी वेशी होती रहती है। यह सब किरणें अपनी स्वतन्त्र शक्ति रखती हैं और तदनुसार प्राणियों पर अपना प्रभाव डालती हैं।

पुराणों मे सूर्य के सात घोड़े होने की कथा इसी आधार पर है। उन्होंने किरणों को घोड़ोंकी उपमा दी है। सातों रंग मिलने से सफेद रंग बनता है इसी लिये सूर्य सफेद दिखाई देता है। एक तिकोना विल्लौरी कांच लेकर उसे तुम धूप में रखो तो उन सातों किरणों को अलग अलग देख सकते हो। पानी की वूंदों पर जब दूरस्थ सूर्य की किरणें चमकती हैं तो पूर्व या

पश्चिम में इन्द्र धनुष पड़ता है। इस इन्द्र धनुष में भी सातों रंगों के दर्शन किये जा सकते हैं। पश्चिमी ज्योतिषी इन किरणों को अपने यन्त्रों की सहायता से देखते हैं और उसके आधार पर ग्रहों की स्थिति के बारे में बहुत ज्ञान प्राप्त करते हैं।

सूर्य किरणों के सातों रंग यह हैं (१) लाल (२) पीला (३) नीला (४) बैंजनी (५) आसमानी (६) नारंगी (७) हरा। यह तो सब लोग जानते हैं कि असल में लाल पीला और नीला तीन ही रंग हैं। अन्य रंग इनके आपसी मिश्रण से बनते हैं। अलग अलग ग्रहों से आने के कारण, किरणों के सातों रंग हैं वे मिलावट के कारण इस रूपमें दिखाई नहीं देते। तो भी उनका जो असर होता है वह मूल रंगों के अनुसार ही होता। हरा रंग पीले और नीले रंगके मिश्रण से बना हुआ होता है। इस लिये उसका वही गुण होगा जो इन दोनों रंगों की ऐसी मात्रा मिला देने से होता है जिसके अनुसार हरा रंग बना था। इसलिये हम इस पुस्तक में उन मूल रूप तीन ही रंगों का विवरण करेंगे।

शरीर के रसायनिक पदार्थ

हमारे शरीर में रहने वाली वस्तुओं में करीब तीन चौथाई भाग आक्सिजन का है और शेष नाइट्रोजन, हाइड्रोजन, क्लोरिन, फ्लुओरिन आदि हैं। इनके अतिरिक्त आहार द्वारा विभिन्न मात्राओं में मेगनेशियम, पोटेशियम, सोडियम, सिलिकिन, चूना, कैलशियम, कारबन, लिथियम, पारा, शीशा, तांबा, लोहा, गन्धक, फ़ासफोरस आदि पदार्थ मिलते हैं। यही पदार्थ रङ्गों में भी पाये जाते हैं। इनकी मात्रा विभिन्न रङ्गों में विभिन्न प्रकार की होती है।

डाक्टरों ने वैज्ञानिक अन्वेषण के पश्चात् विभिन्न रंगोंमें जो जो पदार्थ पाये जाते हैं उनका विवरण इस प्रकार किया है—

गहरे बैंजनी रंग में—हाईड्रोजन, केल्शियम, एलम्यूनियम।

पीलापन लिये हुए हरे रंग में—आक्सिजन, नाइट्रोजन, कार्बन, सोडियम, केल्सियम, बेरियम, मेग्नेशियम, क्रोमियम, निकिल, तांबा, एलम्यूनियम, टिटेनियम, स्ट्रान्टियम, केडमियम कोबाल्ट, रूबीडियम।

पीले रंग में—नाइट्रोजन, कार्बन, आक्सिजन, बेरियम, कैल्शियम, स्टान्टियम, केडमियम, कोबाल्ट, मेगेनिज, टिटेनियम, एल्मूनियम, क्रोमियम, लोहा, निकिल तांबा, जस्ता।

लाल रंग में—रूबीडियम, कैडमियम, स्ट्रान्टियम, जस्त, बेरियम, आक्सिजन, नाइट्रोजन।

नारंगी रंग में—टिटेनियम, एल्मूनियम, रूबीडियम, कोबाल्ट, जस्त, निकिल, लोहा, कैल्शियम, आक्सिजन।

पीलापन लिये हुए नारंगी रंग में—मेगेनिज, निकिल, जस्त, सोडियम, नाइट्रोजन, कार्बन।

गहरे नारंगी रंग में—केडमियम, स्ट्रान्टियम, तांबा, लोहा, बेरियम, कैल्शियम, नाइट्रोजन, आक्सिजन, हाइड्रोजन।

यहां यह बात ध्यान में रखने की है कि मुख्य रंग लाल, पीला और नीला तीन ही हैं। इन्हीं की न्यूनाधिक मात्रा के मिश्रण से विभिन्न रंग बनते हैं।

रंगों के गुण।

हलका नीला रंग—जिसे आसमानी भी कहते हैं ठंडा शान्तिप्रद आकर्षक चुम्बक-शक्ति लिये हुए है। साथ ही अग्नि

को मन्द करता है। समस्त शरीर में या उसके किसी भाग में गर्मी बढ़ गई हो तो उसे शान्त करने के लिये नीला रंग अपना अद्भुत असर रखता है। ज्वर की गर्मी से जो जला जारहा हो बार २ पानी मांगता हो, प्यास न बुझती हो, उसके लिये नीला रंग बड़ा उपकारी है, सिर में चक्कर आ रहे हों दर्द होरहा हो साया भन्नाता हो, भ्रम या मूर्छा के लक्षण प्रतीत हों तब नीले रंग का प्रयोग बड़ा लाभप्रद सिद्ध होगा। गर्मी के दिनों मे नीले रंग से प्रभावित किया हुआ पानी बड़ी शीतलता प्रदान करता है। जिन मनुष्यों को गर्मी बहुत सताती है उन्हें नीले रंग का पानी बहुत फ़ायदा पहुंचावेगा। कुत्तों को पिलाने से उनके पागल होने का भय नहीं रहता। आग से जले हुए या पागल कुत्ते अथवा स्यार के काटे हुए स्थान पर आसमानी पानी का भीगा हुआ कपड़ा रखना चाहिये और उस स्थान को उसी पानी में बराबर भिगोये रहना चाहिये। ऐसे रोगियों को नीला जल दो-दो घण्टे बाद आधी-आधी छटांक की मात्रा में औषधि की तरह पिलाया भी जा सकता है।

कै, दस्त की बीमारी (हैजा) में नीला रंग बहुत मुफ़ीद है। बीमारी फैल रही हो तो स्वस्थ मनुष्यों को इसका उपयोग करना चाहिये। हैजा जब बहुत उग्र अवस्था में पहुंच जाता है तब रोगी के शरीर में लाल रंग की भी कमी हो जाती है और शरीर ठंडा पड़ने लगता है तब नीले रंग के साथ लाल रंग भी देना हितकर होता है। पेट पर इसी जल के भीगे हुए कपड़े की गद्दी रखने से दस्तों में रुकावट होती है और कै होना रुक जाता है। प्रायः सात आठ घण्टे में रोगी को खतरे से बाहर किया जा सकता है।

पेचिश, ऐंठा के साथ दस्त होना, आंव या लहू आना, नीले रंग के पानी की ५-६ खुराकों में ही रुक जाता है। तीन चार

दिन में ही बिल्कुल आराम होजाता है। इस रोग में गर्म चीजें हानिकर हैं इसलिए हल्का औ सुपाच्य भोजन खिलाना अच्छा है। यदि नीले रंग की बोतल में दूध भर कर पन्द्रह मिनट धूप में रखा जाय और तब उसे पिलाया जाय तो औपधि और पथ्य दोनों का काम दे सकता है।

विलायत से अंडी का तेल जिन बोतलों में आता है वह गहरे नीले रग और कुछ सुर्खीकी झलक लिये हुए होतीहैं उनमें तैयार किया हुआ पानी निमोनिया की बीमारी में बहुत फायदा पहुंचाता है। इससे फेफड़ों को मदद मिलती है। प्लेग की बीमारीमें नीले रंगका पानी पिलाना और गिल्टीपर उसीसे भीगा हुआ कपड़ा रखना चाहिए। पित्तज्वरमें नीला पानीबहुत ठीकहै

आंखें दुखने आगई हों या रोहे पड़ गये हों तो नीले पानी की बूंदें दवा की तरह डालना उचित है। शिर तथा आंखों पर नीले कांच द्वारा प्रकाश डालना चाहिए मोतीझरा या चेचकमेंभी नीला रंग उपयोगी है हां यदि मोतीझरा या चेचक अच्छी तरह न निकली हों तो उसे बाहर निकालने के लिये लाल पानी दिया जा सकता है। तिल्ली, पाण्डु, जिगर बढ़ना नीले रंग के प्रभाव से शान्त हो सकते हैं। बिच्छू, बर्र, ततैया, मधुमक्खी, कानखजूरा, कातर, चींटी, आदि के काट लेने पर इसी पानी की गद्दी काटे हुए स्थान पर रखनी चाहिए। जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोगों में नीला रंग अद्भुत गुण दिखाता है। प्रमेह, स्वप्नदोष, सुजाक, गर्मी, रक्तप्रदर, मासिक धर्म की खराबी जल्दी रजस्वला हो जाना रक्त अधिक जाना आदि में नीले रंग का प्रयोग सदैव हितकर होगा। शिर के बाल झड़ना, मुंह के छाले, हाथ पैर फटना, मसूड़े फूलना,जलन, हड़ फूटना, अनिद्रामे भी यह रङ्ग गुणकारी है। क्षयी, खांसी,दमा,रक्त, पित्तके विकार नीले रङ्ग से बहुत शीघ्र अच्छे होते हैं। बुड्ढों के लिये तो यह रङ्ग तुल्य है।

लाल रंग के गुण

लाल रंग का धर्म गरम है। शरीर को इससे बल और उत्तेजना मिलती है। जो अङ्ग किसी कारणवश शिथिल हो गये हैं, ठीक प्रकार अपना काम नहीं करते वे लाल रङ्ग से उत्तेजित होकर अपने काम में प्रवृत्त हो जाते हैं। ठण्ड के कारण जो भाग सुकड़ गया है या सूज गया है वह इस रङ्ग के प्रभाव से अच्छा होता है। सुस्ती, आलस्य, निर्बलता, रक्त की गति न्यून हो जाना आदि के लिए भी यह उपयोगी है। शरीर में कोई रोग भीतर छुपा हुआ हो तो उसे उखाड़ने के लिए यह उत्तम है। लकवा, गठिया, जोड़ों का दर्द, वात की पीड़ा में इसका प्रयोग आश्चर्य-जनक फल दिखाता है। पसली का दर्द, बहुत कमजोरी, मासिक धर्म का न होना या देर में बहुत थोड़ा होना, नपुन्सकता प्रभृति रोगों के अनेक रोगी लाल रङ्ग के उपयोग से अच्छे हो चुके हैं। अनावश्यक चर्बी बढ़ जाने से शरीर मोटा होने लगता है और यह भार इतना बढ़ जाता है कि उसकी सञ्ज्ञा एक प्रकार के रोग में हो जाती है। लाल रंग का स्तैमाल मुटापे को घटाकर शरीर को स्वाभाविक दशा में ले आता है। अण्डकोष बढ़ जाने पर इसका उपचार बहुत फलदायक होता है।

पीले रंग के गुण

पीला रंग पाचक और शोधक है। यह रसों को पचाता है और शारीरिक विकारों का शोधन करता है। विशुद्ध पीले रंग की बोतलें अक्सर प्राप्त नहीं होतीं उनमें कुछ लाल रंगकी झलक होती है विदेशों में सूर्य चिकित्सकों ने इस कार्यके लिये खासतौर

से पीले रंग की बोतलें बनवाई हैं पर वे हिन्दुस्तान में हमें अभी तक प्राप्त नहीं हुईं। विदेशों में इनका मूल्य बहुत है और मार्ग व्यय सहित यहां आकर बहुत दाम की पड़ती हैं। इसलिए सूर्य चिकित्सक आम तौर से लाल झलक लिए हुए नारंगीकी बोतलों का ही प्रयोग कर लेते हैं। यह भी अच्छी हैं। इनके द्वारा तैयार किये हुये जल में कुछ उष्णता का गुण बढ़ जाता है।

पीला रंग पेट की खराबीके लिए बहुत अच्छा है। कुछ दिन के लगातार सेवन से आमाशय और आंतों की खराबियां दूर हो जाती हैं। मुख, नाक या गुदा द्वारा रक्त जाने, कण्ठमाला, मधु प्रमेह, बहिरापन, चर्मरोग एवं कुष्ठरोगों में पीले रंगसे बहुत फायदा होता है। बैठे रहने के कारण जिन लोगों को भोजन ठीक प्रकार हजम नहीं होता वे पीले रंग का गुण आजमा कर संतोष लाभ कर सकते हैं। दस वर्ष से कम उम्र के बच्चों को लाल रंग की अपेक्षा पीला रंग ही देना चाहिए क्योंकि यह अधिक गरम न होते हुए भी लाल रंग के सब गुण रखता है। छोटे बच्चों को अधिक गर्मी की आवश्यकता नहीं होती इसलिए उन्हें पीला या नारंगी रंग ही देना उचित है।

जाड़े से आने वाले और फसली बुखारों के लिए पीला पानी अच्छा है। नजला और हिस्टेरिया में भी इसके द्वारा बहुत लाभ होता है।

मिश्रित रंग।

लाल, पीले, नीले रंगों के आपस में मिलने से ही अन्य अनेक रंग बनते हैं। इन अन्य अनेक मिले हुए रंगों के गुण वही होंगे जो उसमे मिले हुए मूल रंगोंके हैं। कई रंगोंके मिलने से जो रंग बना है उसमें यह देखना चाहिये कि कौनसा रंग न्यून

और कौनसा अधिक है। उसीके अनुसार मिश्रित रंग का गुण समझना चाहिये। मान लीजिये कि किसी कीच का रंग बैंजनी है उसके रंग में नीलापन अधिक है और लाल कम है तो वह थोड़ी सी गर्मी लिए हुए शीतल होगा किन्तु यदि लाल रंग अधिक कम हो तो उसे शीतलता लिये हुए गरम समझना चाहिए। विभिन्न रंगों के क्या क्या गुण होते हैं इसका कुछ थोड़ा सा परिचय इस प्रकार है।

नारंगी रंग—नारंगी रंग कब्ज को दूर करने वाला है। इस रंग की सूर्य किरणों का जल पीने से आंतें ठीक होकर अपना काम पूर्ववत् करने लगती हैं। परन्तु स्मरण रखना चाहिये इस का अधिक तादाद में पी जाना लाभ के स्थान में उलटी हानिकर सकता है। जो लोग दिन भर बैठे रहते हैं और घूमने फिरने का अन्य प्रकार का कोई शारीरिक परिश्रम नहीं करते उनके लिये नारंगी रंग का पानी सेवन करते रहना बड़ा उपयोगी है। १२ वर्ष से कम आयु वाले बालकों को लाल रंग नहीं दिया जाता क्योंकि उनके स्वभाव में स्वयमेव गर्मी और चचलता अधिक होती है। जिन रोगों में लाल रंग देने का विधान है उनमें बालकों को हमेशा नारगी रंग ही देना चाहिये। नारगी रंग के कुछ दिन के लगातार सेवन से खून खराबी, चर्म रोग और कुष्ट रोग अच्छे हो जाते हैं। किन्हीं किन्हीं को इसके सेवन से दस्त चलने लगते हैं उन्हें इसकी मात्रा कम कर देनी चाहिये। अनेक चिकित्सकों ने इस रंग का उपयोग शीत ज्वर, नजला, छातीकी जलन, अपच, पेट का दर्द, मृगी, फेफड़े के रोग आदि पर किया है और उससे अद्भुत लाभ पाया है।

बैंजनी रंग—यह शीतल और भेदक है। जब शरीर मे गर्मी अधिक बढ़ जाती या ज्ञान तन्तुओं में उत्तेजना हो तब इस रंग का उपयोग बड़ा लाभप्रद होता है। सन्निपात, प्रलाप, कै, बहुमूत्र

तथा प्रमेह रोग में इसके द्वारा अद्भुत लाभ होता है।

गुलाबी रंग—यह कुछ उत्तेजना देने वाला, हलका, पाचन करनेवाला और शीतल है। गर्भवती स्त्रियोंके रोगोंमें लाल की जगह गुलाबी रंग देना चाहिये। प्रसूत रोग, गर्भाशय की पीड़ा, शिर दर्द, मुंह में छाले आदि में इसका आश्चर्यजनक लाभ होता है।

गहरा नीला—यहां गहरा नीला कहने से हमारा मतलब उस रंग से है जो कुछ कालापन लिये हुए है। लाल या पीली झलक उसमे बिल्कुल न होनी चाहिये। गहरा नीला रंग एक प्रकार का टानिक है ताकत देना इसका प्रधान गुण है। प्रमेह आदि के कारण या बहुत दिनों की बीमारी की वजह से जो लोग बहुत कमजोर हो गये हों उनके लिये गहरे नीले रंग का उपयोग बहुत मुफीद है। क्षय रोगों में जब कि रोगी की दशा दिन २ गिरती ही जाती है, गहरा नीला रंग देना चाहिये। इससे रोगी को बड़ी मदद मिलती है और उसका ह्रास रुक जाता है।

खाकी रंग—यह रंग पशुओं की कई बीमारियों में बहुत फायदा करता है परन्तु मनुष्यों के लिये उतना उपयोगी नहीं है। यह एक प्रकार का नशा लाता है। पेट में खलबली पैदा करता है और रक्त की चाल को बढ़ा देता है। कोई जहरीली चीज खा लेने पर जब वमन कराने की जरूरत हो तब इसका उपयोग करना चाहिये।

हरा रंग—मस्तिक को शान्ति देता है और बुद्धि को विकसित करता है। जुकाम के लिये फायदेमन्द है। बैंजनी रंग बहुमूत्र, मूत्रकृच्छ्र मे अपना अद्भुत लाभ दिखाता है। आसमानी रंग मानसिक चिन्ताओं को दूर करता है।

सफेद और काले रंग सूर्य चिकित्सा में प्रयोग नहीं किये जा[ते] क्योंकि इस रंग के काचों मे होती हुई जो किरणें जाती हैं व[े]

ऐसी कोई शक्ति उत्पन्न नहीं करती जिसका असर मानव शरीर के रोगों को दूर करने लायक हो।

यह थोड़े से मिश्रण इसलिये बताये गए हैं कि पाठकों की समझ में वास्तविक बात आजाय। रंगों की कमी वेशी के कारण तथा मिश्रण की मात्राओं में अन्तर होने के कारण इतने रंग बन सकते हैं जिनकी गणना करना असम्भव है। यह कहने की तो आवश्यकता ही नहीं कि हलका रंग न्यून और गहरा रंग अधिक गुण रखता है। किन्तु इतना गहरा जिसमें होकर सूर्य की किरणें अच्छी तरह पार न हो सकें व्यर्थ होगा। उससे अधिक लाभ मिलना तो दूर न्यून लाभ भी न मिल सकेगा यह सब होते हुए भी मिश्रित रंगों में अपनी एक विशेषता अलग भी होती है। सूर्य चिकित्सकोंको इसकी जानकारी प्राप्त करलेना आवश्यकीयहै।

कांचों का चुनाव।

यह बताया जा चुका है कि सूर्य की सप्त रंगी किरणों में से केवल एक रंग लेने के लिये रंगीन कांच ही सर्वोत्तम साधन है क्योंकि उसमें होकर सूर्य किरणों का वही एक रङ्ग पार हो सकता है जिस रंग का कांच हो। इसलिये सूर्य चिकित्सक के लिये एक मात्र उपकरण रङ्गीन कांच ही है।

प्रयोग के लिए कौनसा कांच लेना चाहिए यह बड़ी टेढ़ी समस्या है। सूर्य चिकित्सा के लिये खास तौर से जो कांच विदेशों में तैयार किये गये हैं वह भारतवर्ष में प्रायः प्राप्त नहीं होते। क्योंकि एक तो इस देशमें सूर्य चिकित्सा विज्ञानका अभी प्रचलन ही बहुत कम हुआ है दूसरे इन कांचों का मूल्य अधिक है। इन्हीं कारणों से व्यापारी लोग उन्हें मंगाते नहीं। जिन चिकित्सकों को जरूरत होती है वह इसलिये नहीं मंगाते कि

एक तो थोड़े से कांच मंगाने पर मार्ग व्यय अधिक पड़ता है, दूसरे रास्ते से टूट फूट हो जाने का भय भी बना रहता है।

जो चीज आसानी से उपलब्ध नहीं हो सकती उसके स्थान पर हमे सुगमता पूर्वक मिल सकने वाली वस्तु से ही काम चलाना चाहिये। बाजार मे कई प्रकार के कांच मिलते हैं इनमें से सावधानी पूर्वक अपने काम की वस्तु चुन लेनी चाहिए। जो कांच बाजार में मिलते हैं उनमें अक्सर विशुद्ध एक रंग के कम मिलते हैं। जैसा नीला काच साधारणतः हर दूकानदार के यहां मिल जायगा। पर उसके सम्बन्धमें जानकारी प्राप्त करने पर पता चलेगा कि यह कई किस्म के हैं मेजरीन (Mazarine) या कोवाल्ट (Cobalt) नामक कांच में कुछ लाल झलक भी होती है। इसलिये उसमे होकर नीली किरणों के साथ लाल किरणें भी पास होती हैं इसी प्रकार क्यूप्रोडायमोनियम सल्फेट कलई (Cupro-diammonium) में नारंगी रंग की मिलावट होती है। यह परीक्षा साधारण आंखोंसे नही हो सकती। अंधेरे कमरेमें एक दीपक जलाना चाहिये औरकांच को आंखों के सामने रखकर देखना चाहिये, दीपक की लौ का रंग कैसा है जो रंग उस लौ का दिखाई पड़े वही उस कांच का वास्तविक रंग समझना चाहिये। हरे रंगोंमें आयरन औक्साइड से प्राप्त हुआ रंग अधिक शान्तिदायक होता है।

सर्व साधारण के लिये कांचों की इस बारीक पहचान का करना बहुत कठिन है। इसलिये उन्हें अभी अधिक गहराई में न जाकर जो कांच या बोतलें मिल सकें उन्हें ही संग्रह कर लेना चाहिये और अंधेरे कमरे में दीपक की लौ देखकर यह निर्णय करना चाहिये कि इसमें कौन रंग अधिक और कौन कम मात्रा में मिला हुआ है। उसीके मिश्रण के अनुसार उस कांच का गुण समझ कर चिकित्सा में प्रयोग करना चाहिये।

यदि विशुद्ध एक रङ्गके काच न मिलसकें तो वह लेनेचाहिये जिनमें कम से कम मिश्रण हो। और जिसका मिश्रण हो उसी के अनुसार उसका गुण भी समझना चाहिये। यह शीशे बिलकुल साफ हों, बीचमें ऊंचे नीचे गड्ढेदार या दागों वाले काच चिकित्सा में प्रयोग होने के अयोग्य हैं। इसी प्रकार बहुत अधिक गहरे रङ्ग के भी अनुपयुक्त हैं। उनमें होकर किरणें ठीक प्रकार पार नहीं हो सकती और बाहर ही रह जाती हैं। काच का रङ्ग न तो बहुत हलका ही होना चाहिये और न बहुत गहरा। मध्यम रङ्ग के स्वच्छ और आधे सूत माटे काच इस कार्य ठीक हैं।

जल, तैल, दूध, शकर आदि तैयार करने के लिये रंगीन बोतलों की जरूरत पड़ती है। इनमें भी उपरोक्त बातों का ध्यान रखना चाहिये। बोतलें भीतर बाहरसे खूब साफ कर लेनीचाहिये, जिससे प्रस्तुत औषधि में अशुद्धि उत्पन्न न होने पावे।

रंगीन काच न मिलने पर एक दूसरी तरकीब भी काम में लाई जा सकती है। सफेद काच या बोतल के ऊपर जिस रंग का गटापार्चा (पारदर्शी-चटर पेपर) लगा दिया जाय तो वह उसी रंग का काम देने लगता है। गटापार्चा को कांच पर पूरा चिपकाने की आवश्यकता नहीं है। केवल किनारों पर चिपका देना काफी है जिससे वह गिरने न पावे। जो स्थान चिपकाया गया है उस स्थान में होकर सूर्य की किरणें ठीक तरह पार नहीं होतीं, इसलिए बोतल पर जहां गटापार्चा चिपकाया गया है उस भाग को धूप की ओर न रखकर छाया की ओर रखना चाहिए।

चिकित्सा विधि।

सूर्य चिकित्सा में रंगीन कांचों का कई प्रकार से प्रयोग किया जाता है। पीड़ित स्थान पर या समस्त शरीर पर रंगीन रोशनी दी जाती हैं। किसी एक स्थान पर रोशनी देने के लिये एक एक फुट लम्बा चौड़ा शीशा लेना चाहिये। इसके किनारों पर चौखटा जड़वा लिया जाय। और दोनों तरफ़ पकड़ने के लिये दस्ते लगे हों। यदि चटखनीदार चौखटा बनाया जाय तो एक ही चौखटे में आवश्यकतानुसार बदल बदल कर कांच लगाये जा सकते हैं। सब रंग के कांच अलग अलग चौखटों में फिट होने चाहिये। कांच को धूप में रखना चाहिये और पीड़ित अंग को उसके नीचे रखकर प्रकाश देना चाहिये। यदि थोड़े ही स्थान पर प्रकाश देना है तो काच का उतना ही भाग खुला रख कर शेष भाग के ऊपर कोई मोटा कागज, वसली चमड़े या लकड़ी आदि का टुकड़ा रख देना चाहिये।

इस कार्य के लिये एक छोटा कमरा भी खास तौर से बनाया जाता है। इसमें जंगले की तरह धूप का ध्यान रखते हुए बड़े २ कांच लगाये जाते हैं। कमरे के तमाम दरवाजे और खिड़कियां बिलकुल बन्द कर दिये जाते हैं जिससे आवश्यक रंगके अतिरिक्त और कोई किरण उसमें प्रवेश न करने पावे। रंगीन कांच मे होती हुई किरणें कमरे के अन्दर जाती हैं जिन्हें रोगी अपने पीड़ित भाग या समस्त शरीर पर लेता है।

रोशनी का तीसरा तरीका लालटैनका है। एक लालटैन इस प्रकार की बनवानी चाहिये जो तीन तरफसे बन्द हो और सामने की ओर एक गोल कांच लगा हो। यह कांच गुलाई लिये हुए बीच में उठा हुआ और किनारों पर पतला जैसा कि साइकिल

की लेम्पों का होता है,हो सके तो और भी अच्छा है। इस लाल-टेन के भीतर बत्ती जलानी चाहिये। जलाने मे तेल किसी भी किस्म का स्तैमाल किया जा सकता है फिर भी इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि उस तेल का धुंआ कमरे की वायु को विषैला बनाने वाला न हो।

यूरोप अमेरिका आदि ठण्डे मुल्कों में जब कई कई दिन मौसम की खराबी से सूर्य के दर्शन नहीं होते तब इन लालटैनों द्वारा प्रकाश लेकर काम चलाया जाता है। रात के समय जब किसी रोगी को प्रकाश देने की आवश्यकता पड़ जाय तो इन लालटेनों से काम चलाया जा सकता है। मस्तिष्क सम्बन्धी और तंतुजाल की बीमारियों में इस उपचार से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

रंगीन बोतलों द्वारा पानी, दूध, तेल, शकर, या अन्य दवायें तैयार की जाती हैं। जमीन पर लकड़ी का तख्ता रखकर उसपर बोतलें रखनी चाहिये। पानी तैयार करने के लिये आठ घण्टे बोतलें धूप में रखनी चाहिये। यह ऐसे स्थान पर रखनी चाहिये जहां निर्वाध रूप से दिन भर धूप रहे। छतों पर बोतलें तैयार करना अधिक उपयुक्त है क्योंकि ऊंचे स्थान पर एक तो दूसरी चीजों की छाया नहीं पड़ती,दूसरे धूलि आदि भी वहां तक कम पहुंचती है। अलग अलग रंग की बोतलों को एक दूसरे से इतनी दूर रखना चाहिये कि किसी की छाया किसी के ऊपर न पड़े। यदि एक रंग की छाया दूसरे रंग पर पड़ेगी तो निश्चयही उसका गुण जाता रहेगा।

बोतलोंको खूब साफ करके उनमे स्वच्छ जल भरना चाहिये और कड़ा काग बन्द करके साफ स्थान पर रखे हुए लकड़ी के तख्ते के ऊपर उन्हें अलग अलग रख देना चाहिये। आठ घण्टे में जल औषधि स्वरूप बना जाता है। तेल को १० दिन, घी को

६ दिन, शकर को एक सप्ताह, किसी दवाको आठ दिन, लगातार धूप में रखना चाहिये। सूर्य अस्त होने से पूर्व बोतलों को उठा लेना चाहिये और उन्हें अलग अलग अलमारियों में रखना चाहिये। यदि एक ही अलमारी या सन्दूक मे उन्हें रखना हो तो सब रंगों के लिये अलग अलग खाने होने चाहिये। इस बातकी खास सावधानी रखी जानी चाहिये कि तैयार बोतलों के ऊपर दीपक या किसी अन्य प्रकार का प्रकाश न पड़ने पावे।

तैयार किया हुआ पानी तीन दिन बाद काम में नहीं लेना चाहिये। वह गुण हीन हो जाता है। अन्य वस्तुये चार से छै महीने तक काम दे सकती हैं। इसके बाद उन्हें भी गुण हीन समझना चाहिये। पानीको छोड़कर अन्य वस्तुयें पन्द्रह दिन तक धूप में रखकर तैयार की जा सकती हैं वे जितने दिन अधिक धूप मे रखी जायगी उतनी ही अधिक शक्तिशाली होंगी किन्तु पद्रह दिन बाद वह वस्तु अपनी शक्ति खोने लगेगी। सूर्य चिकित्सकों को शकर आदि भी तैयार करके रख लेनी चाहिये। सफर मे या वर्षा ऋतु मे जब ठीक प्रकार से जल तैयार नहीं किया जा सकता यह वस्तुयें पर्याप्त सहायता करती हैं। शकर के स्थान पर होम्योपैथी काम आने वाली "शुगर आफ मिल्क" की गोलियां तैयार करली जावें तो वह और भी अधिक उपयुक्त है।

जानने योग्य कुछ आवश्यक बातें।

चिकित्सकों को यह भली प्रकार जान लेना चाहिये कि मुफ्त में ही काम चल जाने या पानी, शक्कर, तेल आदि का प्रयोग होने के कारण सूर्य चिकित्सा निर्बल या हीन वीर्य उपचार नहीं है। विधि पूर्वक तैयार किये हुए पदार्थ शरीर में रासायनिक द्रव्योंसे मिलकर ऐसा वैज्ञानिक संमिश्रण तैयार करते हैं कि रोगों में

अद्भुत लाभ होता है। हमारे अनुभव मे अब तक ऐसे असंख्य मरीज आ चुके हैं जो बड़े बड़े अस्पतालों में महीनों इलाज कराने के बाद निराश हो गये थे, सूर्य चिकित्सा ने उनके प्राण बचाये और नवीन जीवन प्रदान किया। जिन रोगों में सर्जरी की अनिवार्य आवश्यकता है उन्हें छोड़कर शेष रोग सूर्य चिकित्सा से अच्छे हो सकते हैं।

सबसे अच्छी बात यह है कि यह चिकित्सा प्रणाली बिलकुल निर्दोष है। अन्य चिकित्सक अनेक प्रकारकी विषैली, अप्राकृतिक और तीक्ष्ण औषधिया देकर एक रोग को कुछ समय के लिये अच्छा कर देते हैं पर वह औषधि ही फिर दूसरे रोगका कारण बन जाती है। उदाहरण के लिये कुनैन से ज्वर चला जाता है पर दाह, जलन, कानों मे बहरापन, शिर भन्नाते रहना, गर्मी का प्रकोप आदि दूसरे रोग आ घेरते हैं, 'एस्प्रोन' शिर दर्द को दूर कर देती है पर बाद को दिल के ऊपर एक नया हमला होता है। सूर्य चिकित्सा इस प्रकार के दोषों से सर्वथा मुक्त है। वह गिरी हुई दीवार को ईंट ईंट करके चिनती है और कुछ ही दिनों में मजबूत इमारत खड़ी कर देती है जब कि दूसरी दवायें थोड़ी ही देर में बालू का किला खड़ा कर देती है। अफीम पड़ी हुई बाजीकरण औषधियां खाकर जिन्होंने कुछ दिनों स्थम्भन का सुख भोगा था वे कुछ ही दिन में शरीर की मूल शक्ति खो बैठे और पीछे शिर धुन धुन कर पछताये।

सूर्य चिकित्सा से बीमारी अच्छी होनेमे दूसरी औषधियोंके मुकाबिले मे कुछ क्षण अधिक लग सकते हैं परन्तु जो लाभ होगा वह स्थायी होगा। सच बात तो यह है कि सूर्य चिकित्सा द्वारा ही सबसे जल्दी आराम होता है। एक ही रोग के, एकसी स्थिति के, दो मरीजों को लिया जाय और एक का इलाज सूर्य चिकित्सा से दूसरेका अन्य पद्धतियोंसे किया जाय और उसका

अन्तिम परिणाम देखा जाय तो पता चलेगा कि तीक्ष्ण एवं विषैली दवाओं से एक रोग दब गया किन्तु दूसरा उठ खड़ा हुआ उसे ठीक करने पर फिर समय लगा। निश्चय ही उतने समय से कहीं कम समयमें सूर्य चिकित्सा द्वारा उपचारित दूसरा रोगी स्वस्थ हो गया होगा। इस प्रकार यह आरोप ठीक नहीं कहा जा सकता है कि इस पद्धति से रोगी देर में अच्छे होते हैं। कुछ देरी होती भी है तो वह केवल पुराने रोगों में, जो रोग पुराने नहीं हैं उनमें तो बहुत ही जल्दी लाभ होता है। कई बार तो जादू की तरह बीमारियां अच्छी होती देखी जाती हैं।

यह कहना भी ठीक नहीं, कि रङ्गों द्वारा तैयार पानी आदिमें बहुत थोड़ी ही शक्ति हो सकती है इसी भ्रम में यदि चिकित्सक भी रहा तो रोगी संकट में पड़ सकता है लाल रंग का तैयार किया हुआ पानी यदि अधिक तादाद में पी लिया जाय तो दस्त लग जायंगे और रोगी गर्मी के मारे बेचैन हो जायगा। कभीर तो मुंह या पेशावके रास्ते खून तक जाने लगताहै। नीला पानी अधिक पी जाने से जुकाम, सर्दी, पसलीमें दर्द, खांसी, जोड़ों में दर्द, आदि उपद्रव हो सकते हैं। चिकित्सकों को सावधान किया जाता है कि वे इस भ्रम में न रहें कि इस जल, शकर या रोशनी को ज्यादा, कम मात्रा में देने में कोई विशेष हानि लाभ नहीं है।

साधारणतः बड़े आदमी के लिये ढाई तोले जल की मात्रा दिन में दो तीन बार देना चाहिये। एक वर्ष से कम उम्र के बच्चे को तीन माशे, एक वर्ष से पांच वर्ष तक के बच्चे को छः माशे, पांच से बारह वर्ष तक के को एक तोला, बारह से सोलह वर्ष तक के को दो तोले, उससे ऊपर उम्र वालों को ढाई तोले जल की मात्रा देनी चाहिये।

रङ्गीन कांच द्वारा रोशनी देनी हो तो छोटे बच्चों को एक मिनट, बड़े बच्चों को दो मिनट, और जवान आदमी को पांच मिनट दोपहर से पूर्व की रङ्गीन धूप देनी चाहिये। जब शकर देनी हो उम्र के हिसाब से एक माशे से लेकर छः माशे तक देनी चाहिये। तेल और घी बाहरी अङ्गों में लगाने के काम आते हैं इसलिये इनकी कोई मात्रा नियत नहीं है। जहां जितना लगाने की जरूरत है वहां उतना काम मे लेना चाहिये। दर्दों को दूर करके और नसों को प्रभावित करने के लिये तेलों की मालिश की जाती है और घी मरहम की तरह काम में लाया जाता है।

पथ्य की तरह रंगीन दूध का उपयोग होता है दूध को सिर्फ एक घंटा प्रातःकाल की धूप देनी चाहिये। दोपहर बादकी धूप दूध के लिये अनुपयुक्त है शुद्ध, स्वच्छ, धारोष्ण दूध को साफ बोतल में बन्द करके पानी की तरह धूप में रखना चाहिये और एक घण्टे बाद इसे प्रयोग करना चाहिये। यह दूध जवान आदमी को अधिक से अधिक पावभर दिया जा सकता है।

कुछ औषधि चिकित्सक अपनी दवाओं को सूर्य शक्ति से भी करना चाहते हैं जिससे वे अधिक गुणकारी हो जायँ। वे ऐसा कर सकते हैं, उन्हें क्वाथ कल्क २ घण्टे, अर्क अवलेह ६ घण्टे, काष्टादि चूर्ण, गोलियां पाक घृत ८ घण्टे, तेल दो दिन, और रसों को एक सप्ताह धूप देकर सूर्य शक्ति के सम्पन्न करना चाहिये। यह चिकित्सक को निर्णय करना चाहिये कि किस औषधि का क्या गुण है और उसीके अनुसार किरणों का रंग देना चाहिये। इसके विपरीत करनेसे औषधिका गुण नष्ट हो जायगा। जैसे गरम औषधि में नीला रंग मिश्रित किया जाय तो वह ठंडे गरम का मिश्रण होनेसे गुण हीन होजायगी। गरम औषधि को यदि अधिक शक्तिशाली बनाना है तो उसे लाल रंग ही देना चाहिये। औषधि का गुण और उसके अनुसार रंग चुनना यह

वैद्य की बुद्धिमानी और ज्ञान के ऊपर निर्भर है। फिर भी यह ध्यान रखना चाहिये कि जल, शकर, तेल और रोशनी ही विशुद्ध सूर्य चिकित्सा है। इसमें औषधि आदि का समावेश नहीं है। अन्य दवाओं मे रंगों का भी प्रयोग कर लेना यह तो औषधि चिकित्सकों की अपनी मर्जी पर है।

भिन्न भिन्न रोगों की चिकित्सा।

ज्वर।

ज्वर अनेक प्रकार के होते हैं। आयुर्वेदिक, यूनानी और डाक्टरी में उनके बहुत से भेद बताये हैं। परन्तु इन सब का वास्तविक कारण एक ही है अर्थात् शरीर में अनावश्यक गर्मी का बढ़ जाना। कारणों की भिन्नता से यह अलग अलग प्रकार का दिखाई देता है। जब ज्वरका प्रकोप दिमागपर अधिक होता है तो जुकाम कहा जाता है। प्रकृति की ओर बढ़ता है तो पैत्तिक कहलाता है, सर्दी गर्मी मिलकर जो बुखार आता है वह मलेरिया है। जिन ज्वरोंमें कफ सूख जाताहै उन्हें इन्फ्लूएंजा कहते हैं। जुकाम बिगड़ जाने पर अक्सर खांसी हो जाती है। पाठकों को यह स्मरण रखना चाहिये कि पेट में आंतों मे रक्त या शरीर के अन्य किसी भाग में दूषित मल इकट्ठे हो जाते हैं तब उनके दूर करने के लिये प्रकृति संघर्ष करती है यही ज्वर का मूल कारण और स्पष्ट लक्षण शरीर मे गर्मी का बढ़ जाना है।

गर्मी का रंग लाल है। हर प्रकार के ज्वरों में गर्मी बढ़ी हुई होती है। गर्मी को शान्त करने के लिये शीतलता का देना आवश्यक है। जब किसी गरम चीज को स्वाभाविक स्थिति में लाना होता है तो उसे ठण्डक देते हैं। यही प्राकृतिक नियम

चिकित्सा पर भी लागू होताहै। नीला रंग ठण्डाहै इसलिये ज्वर की दवा नीला रंग है। हलके नीले रंगकी बोतलों मे तैयार किया हुआ पानी देना चाहिये। शिर मे दर्द अधिक हो तो मस्तक पर नीले कांच की रोशनी डालना उचित है। अधिक पीड़ित अंगको भी नीले रंग के शीशे द्वारा धूप देनी चाहिये। वात ज्वर में गहरा नीला रंग, पित्त ज्वर मे आसमानी और कफ ज्वर में नारंगी रंग देना ठीक है। बड़े आदमी को ढाई तोले पानी की मात्रा दिन मे चार बार और बच्चों को एक तोले की मात्रा दो तीन बार देनी चाहिये। बुखार के साथ मे यदि कब्ज भी हो तो पीले रंग का देना उपयोगी होता है।

लेकिन कुछ लक्षणोंमे विशेष सावधानीकी जरूरत है चेचक निकल रहीहो तो नीला रंग न देना चाहिये इससे चेचक निकलना रुक जायगा जो कि बहुत हानिकर सिद्ध हो सकता है। यदि सन्निपात या निमोनिया आदि मे एक दम शीतलता आजाय तो भी नीला रंग ठीक न होगा उस दशामें लाल रंग देना उचित है। बुखार की हालत में जुकाम बिगड़ा हुआ हो। कफ चिपट गया हो कुकर खासी हो तो हरा रंग फायदेमन्द है।

अतिसार।

दस्तों की बीमारी की भी बुखार की तरह बहुत शाखाऐं हैं। आमातिसार, रक्तातिसार, पेचिस, मरोड़, संग्रहणी आदि का कारण एक ही है। आसमानी रंग सब प्रकार के दस्तोंमें फायदा करता है। पुराने दस्त जो बड़े बड़े डाक्टरों के इलाज से अच्छे नहीं हो सके थे वे नीले पानी के उपयोग से ठीक होते देखे गये हैं। नये और मामूली दस्तों में हलके हरे रङ्ग से फायदा हो जाता है।

कब्ज।

सूर्य चिकित्सा के सिद्धान्तानुसार दो प्रकार के कब्ज होते हैं। एक लाल रंग के बढ़ने से दूसरा नीले रङ्ग के बढ़ने से। या यों कहिये कि एक गर्मीकी अधिकता से दूसरा सर्दीकी अधिकता से। लू लग जाने, गर्मी में चले आने, तेज मिर्च मसाले, सिरका, गोश्त, आदि खाने, अति मैथुन करने, ज्यादा परिश्रम करने, दुःख शोक, क्रोध, करने से जो कब्ज होता है वह गर्मी का है। इसमें प्यास अधिक लगती है, चक्कर आते हैं, मितली सी होती है, पेट ज्यादा भारी नहीं होता पर भोजन को देखते ही अरुचि होती है, दस्त होता है, पेशाब पीला उतरता है, शरीर दुबला हो जाता है, पित्त बढ़ जाने के कारण मुँह का जायका कड़ुवा रहता है, खट्टी डकारें आती हैं।

नीले रंग की अधिकता अर्थात् सर्दीके कारण कब्ज उन लोगों को होता है जो दिन भर बैठे रहतेहैं। शारीरिक श्रम न करने के कारण मेदा और आते सुस्त पड़ जाते हैं। जिससे रोगी का शरीर फूलने लगता है। कुछ दिन में तोंद निकल आती है और चलना फिरना तक कठिन हो जाता है। अधिक घी पड़े हुए पकवान, मिष्ठान या अधिक केला अमरूद आदि गरिष्ठ पदार्थ खाने से भी कब्ज होता है। निराशा, सुस्ती, जुकामसे भी सर्द कब्ज होता है। इसमें पेट भारी रहता है, मेदे में सूजन मालूम होती है, दस्त कम तादाद में, फटा हुआ, छिछलेदार और आंव लिये हुए आता है, पेट और आंतें जकड़ी हुई सी मालूम देती हैं और भीतर सुइयां चुभाने जैसा हलका हलका दर्द होता रहता है।

लाल रंग की अधिकता में नीला रंग और नीले रंग की अधिकता में लाल रंग देना चाहिये। पीला रंग दोनों तरह के

अजीर्णों में फायदा करता है। कुछ चिकित्सक कारण के अनुसार नीला तथा लाल रङ्ग और साथ में पीला रङ्ग मिलाकर देते हैं कई डाक्टर सर्दी के कब्ज में नारंगी और गर्मी की अधिकता में हरा रंग देना अधिक फायदेमन्द बताते हैं। जिन स्त्रियों को गर्भ के कारण कब्ज रहता हो उन्हें नीले रंग का पानी देते रहना ही उचित है।

पुराने कब्जों में जब पित्त विकृत हो जाता है तो कलेजा बढ़ने लगता है और उसमें जलन रहती है ऐसी दशा में हलका नीला रंग उस इकट्ठे हुए विष को शोधन कर देता है और रोगी शीघ्र ही अच्छा हो जाता है।

❀ शिर का दर्द ❀

कमजोरी, पेट की खराबी या आकस्मिक आघात से शिर में दर्द होता है। केवल मस्तिष्क की बीमारी के कारण दर्द होने वाले मरीज बहुत कम देखनेमें आते हैं। चूंकि मस्तिष्कके ज्ञान तन्तु समस्त शरीरमे फैले हुए हैं इसलिये किसी भी भागमें पीड़ा हो मस्तिष्क में अपनी झङ्कार अवश्य पहुंचाती है। बहुत समय तक शरीर के अन्य अङ्गों की पीड़ा की लगातार सूचना पाते रहने से शिर के भीतर के तन्तु उत्तेजित हो जाते हैं और शिर में दर्द होने लगता है। अपच के कारण पेटमें जो जहरीली गैसें बनती हैं वे मस्तिष्क तक अपना विषैला प्रभाव पहुंचा कर शिर में पीड़ा उत्पन्न करती हैं। जिन लोगोंको बहुत कमजोरी है वे थोड़े ही शारीरिक या मानसिक परिश्रम करने पर थक जाते हैं और यह थकान शिर शूल की शक्ल में दिखाई देती है। सर्दी या गर्मी का अचानक झटका लगने या माथे पर चोट लगजाने से भी दर्द होता है। बुखार और जुकाम में शिर दर्द होना प्रसिद्ध है।

जिस कारण से शिर में दर्द हो रहा हो उसे जानकर स्थानीय इलाज करना चाहिये। सर्दी के कारण शिर दर्द है तो नारंगी रंग और गर्मी के कारण दर्द है तो हल्का नीला रंग देना चाहिये। इन रंगों का पानी पिलाना तथा उसी रंग के पानी में भीगा कपड़ा शिर पर रखना चाहिये। हरे कांच द्वारा मस्तिष्क पर धूप देनी चाहिये। इस प्रयोग से दर्द बहुत जल्द अच्छा हो जाता है।

खांसी।

खांसी दो प्रकार की होती है एक सूखी दूसरी गीली। जिस खांसी से गले में खुजली उठे बार बार खांसना पड़े किन्तु कफ न आवे उसे सूखी और जिसमें कफ आवे उसे गीली कहते हैं। कई बार खांसी दूसरे रोगों से सम्बन्धित होती है। जुकाम में अक्सर खांसी होती है। पुराना बुखार, तपैदिक आदि बीमारियों मे भी खांसी होती है.।

गहरे नीले रङ्ग की बोतल का पानी खांसी के लिये बहुत फायदेमन्द है। इससे सूखा हुआ कफ गीला होकर निकलने लगता हैं जिससे रोगी को शान्ति मिलती है। यदि कफ सूखकर फेफड़ों में जमा हो गया हो या पसलीसे चिपट कर दर्द कर रहा हो तो नारंगी रंग देना चाहिये। पीली खांसीमें तो सिर्फ नारंगी रंग ही देना चाहिये। खांसी देर में अच्छा होने वाला रोग है। यदि वह अन्य रोग से सम्बन्धित है तब तो और भी अधिक समय लेगी। इसलिये धैर्य पूर्वक चिकित्सा करते जाना चाहिये।

गले की एक दूसरी बीमारी स्वरभंग है। इसे गला बैठना भी कहते हैं। इसके होने के कई कारण हैं अधिक बोलने, रात को जागने, अधिक परिश्रम करने, सर्दी लगने या तीक्ष्ण चीजें खा लेने से आवाज बैठ जाती है और ऐसी तरह शब्द मुँह में से

निकलते हैं यानी किसी ने गले को दबा दिया हो। इस बीमारी में नीला रंग फायदेमन्द है। एक-एक छोटा चम्मच पानी आधे आधे घण्टे बाद पीना चाहिये। अगर मामूली शिकायत हो तो तीन बार और तीन बार शाम को एक-एक तोले की खुराक लेनी चाहिये। इस इलाज से अक्सर एक दो दिन में ही गला खुल जाता है।

स्वांस नली की जलन एक बीमारी है। इसमें गलेमें बड़ी जलन और खुजली सी मालूम पड़ती हैं। कान भी खुजाते हैं। ऐसा मालूम पड़ता है कि खांसी आवेगी पर वह आती नहीं। जलन की वजह से प्यास भी मालूम पड़ती है पर थोड़ा सा पानी पीने के बाद पेट पानी के लिये मना कर देता है। इस बीमारी का इलाज भी बिलकुल स्वरभंग की तरह है। आधे-आधे घण्टे बाद छः-छः माशे नीला पानी देने से बहुत जल्दी जलन दूर हो जाती है।

कभी-कभी गले के भीतर फोड़ा उठ आता है। इसे 'हलक फुड़िया' भी कहते हैं। भोजन करना तो दूर पानी पीने मे भी कष्ट होता है, बोला नहीं जाता, दर्द होता है और गला सूज जाता है। अधिक बढ़ जाने पर यह प्राण घातक भी हो सकता है। इस मर्ज मे थोड़ा-थोड़ा करके जल्दी-जल्दी हलके नीले रंग की खुराकें देनी चाहिये और इसी पानी से दो-दो घण्टे बाद कुल्ले कराने चाहिये।

श्वांस।

जब दमे का दौरा हो तो पन्द्रह-पन्द्रह मिनट बाद एक-एक तोले नारंगी रंगका पानी देना चाहिये। पांच छः खुराकें लगातार देने के बाद परिणाम देखने के लिये दो-तीन घण्टा ठहरना चाहिये और फिर उसकी मात्रा शुरू कर देनी चाहिये। इससे

दौरा शान्त हो जायगा। जिन लोगों को दमे का पुराना मर्ज है उन्हें भोजन के बाद नारंगी रंगकी एक मात्रा लेते रहनाचाहिये, इससे भोजन हजम होताहै और श्वास रोगको लाभ पहुंचता है।

❀ क्षय

तपैदिक या पुराने बुखारों में दो-दो तोले नीले पानी की खुराकें दिन में तीन बार देनी चाहिये और फेफड़ों पर नीले कांच का प्रभाव डालना चाहिये। यदि रोगी बहुत ही निर्बल हो गया हो और उसकी स्नायु असमर्थ होती जा रही हो तो तीसरे चौथे दिन नारंगी रंगकी भी एक खुराक दे देनी चाहिये।

❀ दांतों के रोग ❀

दांतों में कीड़ा लग जाने से वह भीतर ही भीतर खोखलेहो जाते हैं, जड़ें ढीली हो जानेके कारण दांत हिलने लगतेहैं, कब्ज के कारण मसूड़े फूलते हैं, इन सब दशाओं में दर्द होता है, भोजन करने के समय तकलीफ होती है, ज्यादा ठण्डा पानी भी नहीं पिया जाता। दांतों के ऊपर चढ़ा रहने वाला मसाला जब कमजोर हो जाता है तो खट्टी चीज खाते ही दांत झूठे पड़ जाते हैं और उनसे फिर कोई चीज कुचली नहीं जाती।

मामूली शिकायत में आसमानी रंग के पानी से दिनमें पांच छः बार कुल्ले करने चाहिये। अगर दर्द ज्यादा हो रहा हो या मसूड़े फूल रहे हों तो नारंगी रंग के पानी में कुल्ले कराना चाहिये। मसूड़ों में कभी कभी फुन्सियां उठ आती हैं या सारे मुँह, होंट, जबान, गले आदि में छोटे छोटे छाले उठ आते हैं उस दशा मे भी नीले रंग के पानी के कुल्ले कराना बहुत फायदेमन्द होता है।

दांत निकलने के समय छोटे बच्चोंको बहुत पीड़ा होवोहै। शरीर में गर्मी बढ़ जाने के कारण बच्चोंको दस्त होने लगते हैं, आंखें फूल जाती हैं, बुखार आता है, दूध पटकते हैं तथा बहुत रोते हैं। इन सब बीमारियों में बच्चोंको नीले शीशे का प्रकाश देना बहुत लाभदायक है। बीमारी बढ़ी हुई हो तो नीले रंग का थोड़ा सा पानी भी दिया जा सकता है। परन्तु जहां तक हो सके नीले रंग के प्रकाश का ही उपयोग करना चाहिये। बच्चों के लिये यहां उपाय बहुत सरल और बे जोखिम का है।

कान के रोग।

ठण्ड लग जाने से कान के भीतरी पर्दे सुन्न हो जाते हैं। भीतर मैल जमा होने पर भी तकलीफ होती है। कभी कभी फुन्सियां उठ आती हैं तब तो बड़ा दर्द होता है और कान सूज जाता है। भीतरी पर्दों में जख्म हो जाने से सड़न पैदा होजाती है और पीव बहता रहता है, पर्दे तथा ज्ञान तन्तुओं के कठोर हो जाने से कम सुनाई देता है। कान की जड़ की नसों में विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाने से कान के नीचे का भाग जबड़े के आस पास की जगह सूज जाती है।

इन सब व्याधियों में उनके कारण को देखते हुए इलाज करना चाहिये। यदि ठण्ड लगने का दर्द हो तो लाल रंग की बोतल में तैयार किया हुआ तेल की बूंद कानमें डाल सकतेहैं। मैल जमा हो तो उसे आहिस्ता आहिस्ता निकाल देने के बाद नीले रंग का तेल डालना चाहिये। फुड़िया हो तो नीले रंग के पानी की पिचकारी लगाकर उसे धोना चाहिये और नीले ही तेल की बूंदें डालकर रुई लगा देनी चाहिये। बहरेपन के लिये हरे रंग की रोशनी कान और शिर पर डालनी चाहिये तथा कान की जड़में सूजन होनेपर नीले रंगकी रोशनी देनी चाहिये।

कानों की बीमारियों का पेट से भी सम्बन्ध रहता है इसलिये पेट में कब्ज न होने पावे इसका भी ध्यान रखना चाहिये।

नेत्रों के रोग।

पेट में कब्ज होने पर आंखों के अधिकांश रोग होते हैं। इसलिए स्थितिको देखते हुए यदि उचित हो तो आरम्भ में रोगी को कुछ दस्त करा देने चाहिये।

का दुखना, रोहे पड़ जाना, लाली रहना, धुँधला दिखाई देना, पानी बहना, कीचड़ आना, पलकों के कोने कटना इन सब बीमारियों में नीला रंग बहुत ही फायदेमन्द है। स्वच्छ, ताजा, और छना हुआ जल नीले रंग की बोतल में तैयार करके उसकी दो-दो बूंदे आंखों में डालनी चाहिये। तथा नीले रंग का प्रकाश आंख तथा समस्त चेहरे पर डालना चाहिये। प्रकाश डालते समय रोगी को आंखें बन्द रखनी चाहिये। इससे थोड़ेही समय मे बीमारी दूर हो जाती है। तेज धूप और धूल से बचने के लिये यदि नीले कांच का चश्मा लगाया जाय तो भी बहुत मदद मिलती है।

मस्तिष्क के रोग।

पागलपन, निराशा, चित्त में उद्विग्नता, मृगी, भयंकर स्वप्न देखना, स्मरण शक्ति की कमी, चिड़चिड़ापन, पूरे या आधे सिर में दर्द होना, डर लगना, चित्त में भ्रम होना, किसी काम पर चित्त न जमना, किसी की बात से तुरन्त प्रभावित हो जाना, आदि रोग मस्तिष्क की निर्बलता और उसमें गर्मी अधिक बढ़ जाने के कारण होते हैं।

इन रोगोंमें समूचे मस्तिष्क पर नीले रंग का प्रकाश डालना चाहिये। यदि रोग बढ़ा हुआ हो तो नीले पानी में भिगोकर कपड़े या रुई की गद्दी शिर पर रखनी चाहिये। मृगी में नारंगी रंग का पानी देना और शिर पर हरे रंग का प्रकाश डालना उचित है। चित्त भ्रम, भूत आदि की आशंका होने पर पीला पानी देना और इसी रंग का प्रकाश डालना हितकर होता है।

नसों के रोग।

नसों की निर्बलता या शक्ति हीनता के कारण कई रोग पैदा होते हैं। जोड़ों का दर्द, गठिया, गांठों में दर्द या सूजन, नसोंमें अकड़न, या खिचाव, लकवा, आधा शरीर मारा जाना, कोई अंग कांपने लगना, फड़कन, कमर, पीठ, हाथ, पांव या किसी और अंग मे सूखा दर्द, मांस पेशियों में झनझनाहट, रीढ़ का दर्द, किसी हिस्से का भूंठा पड जाना, उसमें सुई चुभोने का भी ज्ञान न होना यह सब नसों की बीमारियां हैं। जब शरीरके विष बाहर न निकलकर भीतर ही जमा होने लगते हैं, तब प्रायः नसों के रोग उत्पन्न होते हैं।

इन बीमारियों में लाल रंग बहुत उपयोगी है। पीडित स्थान तथा छाती फेफड़े और पेट पर लाल रंग की रोशनी प्रतिदिन ४-५ मिनट डालनी चाहिये। दिनमें एक बार लाल रंग का पानी और दो बार नीले रंग का पिलाना चाहिये। यदि लाल रंग के सेवनसे रोगीको घबराहट होनेलगे तो उसकी छाती पर नीले रंग का कपड़ा उचित है इससे थोड़ो ही देर में घबराहट बन्द हो जायगी। लाल रंग उसी दशा में देना चाहिये जब रोगी को विशेष कष्ट हो एवं रोग उग्र रूप धारण कर रहा हो। यदि रोग साधारण हो तो पीले या नारंगी रंग का उपयोग करना चाहिये। यह बात ध्यान रखने की है कि शिरमें किसीभी प्रकार

का दर्द क्यों न हो वहां लाल रंग का उपयोग नहीं किया जाता क्योंकि इससे मस्तिष्क में गर्मी बढ़ जाने से अन्य रोग उठ खड़े होने की आशंका है। यही बात रीढ़ के दर्द के बारे में है उसपर भी पीले या नारंगी रंग का ही प्रयोग करना चाहिये।

दर्दों की दशा में नियत रंग की बोतलों में तैयार की हुई शकर में से तीन-तीन माशे की मात्रा देकर ऊपर से उसी रंगका पानी दो तोले पिलाना चाहिये।

मूत्रेन्द्रिय के रोग।

स्वप्नदोष, प्रमेह, नपुंसकता, शीघ्रपतन, सुजाक, आतिशक मधुमेह, पेशाब पीला होना, मूत्र मे एलब्यूमिन, चूना, चर्बी व मांस आदि का आना, पथरी, मूत्र नाली में, दाह, आदि मूत्रेन्द्रिय में कई प्रकार के रोग होते हैं। कारणों को देखते हुए इनकी चिकित्सा करनी चाहिये।

स्वप्नदोष के लिये रीढ़ पर नीले रंग का प्रकाश डालना और नीले रंग का जल पिलाना लाभदायक है।

प्रमेह के लिये नीले तेलकी समस्त शरीर पर मालिश करनी नीले रंग का दूध बनाकर देना, नीला पानी सुबह शाम पिलाना तथा रीढ़ पर नीला प्रकाश डालना उचित है।

यदि पेशाब में शकर आती हो तो रीढ़ पर पीले रंग का तेज प्रकाश १५ मिनट और तदुपरान्त एक मिनट बैंजनी रंगका प्रकाश डालना चाहिये प्रात.काल पीला और शाम को नीला पानी देना चाहिये। तथा पीले तेल की रीढ़ पर मालिश भी करनी चाहिये।

नपुं के लिये मूत्रेन्द्रिय पर लाल रंग का प्रकाश डालना और नारंगी तेल की मालिश करना लाभप्रद है।

सुजाक में नीले रंग का पानी सुबह शाम देना चाहिये और मूत्रेन्द्रिय पर नीला प्रकाश डालना चाहिये। नीले रंग का दूध देना भी हितकर है।

गुर्दे की सूजन, मूत्राशय की जलन में पीला रंग हितकर है। पथरी के लिये तीन मिनट नारंगी रंग का प्रकाश पेडू पर देना चाहिये और दिन में चार बार नारंगी रंग का पानी पिलाना चाहिये।

आतिशक में समस्त शरीर पर दिन मे दो बार नीला प्रकाश देना चाहिये। समस्त शरीर पर नीला प्रकाश देने के बाद दो मिनट तक रीढ़ पर पीला प्रकाश देना चाहिये। हरे रङ्ग का मक्खन मरहम की तरह जख्मों पर लगाना चाहिये तथा दिनमें चार बार नीले रंग का पानी देना उचित है।

जख्म

जख्म होने के अनेक कारण हैं। चाहे जिस प्रकार से घाव (जख्म) हो उसे अच्छा करने का एक ही तरीका है। हरे रंग के पानी से जख्म को धोना, ८ मिनट हरी रोशनी डालना, और हरे रंग के तेल में रुई का टुकड़ा भिगोकर उस पर रखना। जहां मरहम की जरूरत हो वहां हरे रंग का मक्खन लगाया जा सकता है।

यदि शरीर में फोडे या फुन्सियां उठ रही हों तो भी उन पर हरे रंग का प्रयोग उपरोक्त प्रकार से करना चाहिये तथा सुबह शाम हरा पानी पिलाना चाहिये। न निकालदे

खुजली दो प्रकार की होती है एक सूखी, चाहिये। खु [illegible] सूखी में खुजली खूब चलती है गीली में पीली [illegible] पर [illegible] भी उठती है। सूखी खुजली के स्थान को नीले पानी [illegible] चाहिये और नीला प्रकाश डालना चाहिये। गीली खुजली में हरा रंग काम में लाना चाहिये।

शिर में खुजली मचती हो, खुरण्ट जमा होते हैं, बाल उड़ते हों, चमड़ी फटती हो तो नीला प्रकाश डालना चाहिये और नीले तेल की मालिश करनी चाहिये ।

चिरस्थायी रोग ।

बहुत से रोग ऐसे होते हैं जो धीरे धीरे उत्पन्न होतेहैं, जब वे पैदा होते हैं तब तो पता भी नहीं चलता, जब बढ़ जाते हैं तब लक्षण प्रकट होने लगते हैं और रोग का पता चलता है। ऐसे रोग शरीर के स्वस्थ परमाणुओं को बहुत निर्बल बना देते हैं इसलिये वे देर तक ठहरने वाले और देर मे अच्छे होने वाले होते हैं।

दिल के रोग ऐसे ही चिरस्थायी होते हैं । दिल का ज्यादा धड़कना, अचानक हिलने लगना, थोड़ा सा भी भय होनेपर दिल में घबराहट होना, दिल में दर्द होना आदि मर्ज दिलके रोगोंहो जाने पर होते हैं। प्रातः सायं नीला पानी पीना तथा १५ मिनट तक हृदय पर नीला प्रकाश डालना इन रोगों को दूर करने के लिये उचित हैं।

तिल्ली बढ़ जाने पर नारंगी रंग का पानी पिलाना चाहिये और नारंगी ही प्रकाश देना चाहिये।

कलेजा बढ़ जाने पर पीला प्रकाश देना और पीला पानी पिलाना हितकर है।

जलोदर (पेट में पानी बढ़ जाने) की दशा मे नारंगी रंग का प्र[illegible]ारी है ।

काश डालन
ानी देना च

[illegible] खूनी और बादी दो प्रकारकी होती है। बादी बवा[illegible] में तीन बार नारंगी रंगका पानी पिलाना और मस्सों पर [illegible] रंग के पानी में भीगा हुआ कपड़ा रखना चाहिये या नीला प्रकाश देना चाहिये। आतिशी शीशे द्वारा सूर्य किरणों से

मस्सों को जला देना भी ठीक है। खूनी बवासीर में पीले रंगका पानी दिन में चार बार पिलाना और गुदा तथा पेट पर नीले रंग का प्रकाश देना हितकर है।

पाण्डु या पीलिया रोग में शरीर मटीला और पीला हो जाता है, नाखून और आखों के डेले भी पीले पड़ जाते हैं। दिन भर पड़े रहने को जी चाहता है, पेट भारी रहता है और उदासी छा जाती है। इस रोग मे हरा प्रकाश समस्त शरीर पर पन्द्रह मिनट डालना चाहिये और हरा पानी एक एक छटांक दिन में चार बार देना चाहिये।

रक्त पित्त रोग के कारण मुख, द्वारा या मल मूत्र द्वारा खून जाता हो तो प्रातः आसमानी रंग का पानी और फिर दिन में तीन बार पीले रंग का पानी देना चाहिये फेफड़ों में घाव होजाने के कारण यदि खून आ रहा हो तो छाती पर नारंगी प्रकाश डालना लाभप्रद है। नाक से नकसीर फूटने पर नीले रग का पानी नाक द्वारा खींचना चाहिये। और पीने के लिये भी नीले जल का उपयोग करना चाहिये।

आकस्मिक रोग।

शरीर के स्वस्थ होते हुए भी कई बाधाएं अचानक उठखड़ी होती हैं। उनके उपाय जान लेना भी आवश्यक है।

आग से कोई भाग जलजाने पर नीले पानी को नरियल के तेल में मिलाकर लगाना चाहिये या नीले रग की बोतल में मक्खन तैयार करके उसे मरहम की तरह लगाना चाहिये।

साप के काटने पर उस स्थान को चीर कर खून निकालदेना चाहिये। ऊपर तीन चार जगह कसकर बाध देना चाहिये। खून निकल जाने के बाद नीले जल से धोकर उस स्थान पर नीले रंग में भीगी हुई रुई की गद्दी बांधनी चाहिये तथा उसके आस पास नीला प्रकाश देना चाहिये।

बिच्छू, बर्रे, मधुमक्खी आदि के काट लेने पर पहले काटे हुए स्थानमें से सुईके सहारे डङ्क निकाल लेना चाहिये तत्पश्चात् वहां नीले पानी की गद्दी बांध देनी चाहिये।

पागल कुत्ते के या स्यार के काटे हुए स्थान पर हरे रंग का प्रकाश देना, हरे तेल का फाहा बांधना तथा हरा पानी पिलाना उचित है।

ठण्डक में से निकल कर एक दम तेज धूप में चले जाने, या बहुत देर तक कड़ी धूप में रहने से लू लग जाती है, ऐसी दशा में नीले रंग की शकर में नीला पानी मिलाकर शर्बत की तरह एक एक छटांक मात्रा मे दिन में चार बार पीना चाहिये।

उन्माद रोग, चित्त भ्रम या भूत आदि लग जानेकी दशा में रात के समय नीला प्रकाश देना चाहिये इस कार्य के लिये साइ-किल की लैम्प जैसी एक बड़ी लालटेन बनवा लेनी चाहिये। वह तीन ओर से बन्द हो और सामने बड़ा गोल कांच लगा हो। इस कांच के पीछे नीला शीशा लगा देनेपर नीली रोशनी होती है। मस्तिष्क के पिछले भाग पर यह रोशनी डालने से मस्तिष्क सम्बन्धी विकारों को अपूर्व लाभ पहुंचताहै। यदि किसीपर भूत आदि का विशेष प्रकोप हो तो इसी लालटेन में लाल रंगका काच लगाकर उसपर देखने के लिये रोगी से कहना चाहिये। अपने भ्रम के अनुसार उसे उस कांच पर अपने मानसिक चित्र, भूत आदि दिखाई देंगे। इसी समय रोगीको आश्वासन देना चाहिये कि तुम्हारा भूत इस लालटैन में बन्द करके जला दिया गया है। आदि बात कहकर उसका भ्रम दूर कर देना चाहिये। इस प्रकार बहुत से रोगी अच्छे हो जाते हैं।

स्त्रियों के रोग।

मासिक धर्म का कम होना या बिलकुल न होना बहुत कमजोरी के कारण होता है। दोनों हो अवस्था में प्रातः और

सायंकाल नारंगी रङ्ग का पानी देना चाहिये। मासिक धर्म के समय पेडू और कमर में दर्द होने की बीमारी में भी नारङ्गी रंग का पानी बहुत लाभप्रद है। ऋतु के एक सप्ताह पूर्व से लेकर ऋतु होने के एक-दो दिन बाद तक इस जल का सेवन करना चाहिये।

यदि रक्त बहुत अधिक आता हो तो नीले पानी की गद्दी पेडू पर बांधनो चाहिये। और एक-एक घण्टे बाद नीले पानी की मात्राऐं देनी चाहिये। यदि रोग बहुत भयंकर हो और रक्त बहुत अधिक मात्रा में जा रहा हो तो पेडू पर नीले रङ्ग का कपड़ा स्त्री को चित्त लिटाकर डाल देना चाहिये और नीले रंगका जल किसी पात्र मे लटकाकर उसके पेंदे में छेद कर देना चाहिये जिसमे से बूंद बूंद पानी टपक कर पेडू पर बधे हुए नीले कपड़े पर गिरता रहे। इस प्रकार पानी टपकाने से बहुत जल्द रक्त बन्द हो जाता है।

प्रदर रोग दो प्रकार का होता है। योनि से लाल या सफेद रङ्ग का पानी धीरे-धीरे बहता रहताहै। दोनों की चिकित्साएक ही है। नीला पानी पीना और उसी रंग की गद्दी पेडू पर बांधना ही इसकी श्रेष्ठ चिकित्सा है।

पेट में रक्त रुक जाने से गर्भ का मिथ्या भ्रम होता है। नारङ्गी रंग का सेवन करना और पेट पर नारंगी प्रकाश डालना इसके लिये उपयोगी है।

जिन दिनों स्त्री के पेट में गर्भ हो उन दिनों दवा देने में बड़ी होशियारी की जरूरत है क्योंकि थोड़ी सी असावधानी होने पर गर्भ को हानि हो सकती है। इन दिनों यदि स्त्री को ज्वर, दस्त, दाह, कै, अरुचि आदि साधारण शिकायतें हों तो नीले रङ्ग की थोड़ी थोड़ी मात्रा देनी चाहिये। इसी से लाभ हो जाता है।

सूर्य सेवन ❀

धूप से डरो मत ! जब अवसर आवे निर्भय होकर धूप में चले जाओ। जब किरणें शरीर पर पड़ें तो भावना करो कि "भगवान सूर्य की विद्यु तिमयी किरणें मेरे शरीर मे प्रवेश करके उसके विकारों का शोधन कर रही हैं।" इस भावना को पूरी तरह कल्पना और चेतन में जब तुम उतारने लगोगे तो अनुभव करोगे कि हर बार की धूप कुछ नया बल प्रदान कर देती है।

इसका तात्पर्य यह नहीं है कि गर्मियों की तेज दुपहरी में, लू में, ग्रहणके समय या अनुपयुक्त अवसरोंपर अरक्षित दशा में धूप में निकल पड़ो। यदि ऐसा करोगे तो लाभ के स्थान पर उल्टी हानि उठाओगे। पिता जब क्रुद्ध होते हैं या वे किसी उग्र कार्य को कर रहे होते हैं तब तक खेलने के लिये बालक उनके पास नहीं जाते यदि वे ऐसा करें तो कदाचित चपत पड़ सकती हैं। जब पिताजी तरो ताजा मुसकराते हुए दिखाई पड़तेहैं तभी बालक उनसे लिपटते हैं। तुम्हें भी ऐसा ही करना चाहिये। कड़कड़ाती हुई दुपहरी मे यदि किसी कारणवश जाना ही पड़े तो नम्रता पूर्वक जाओ शरीर को अच्छी तरह ढक लो। और जितना गरम नहीं खा सकते हो उससे अपने को बचाओ। सूर्य नारायण जब प्रातःकाल की सुनहरी किरणें ससार के ऊपर बखेर कर मुसकरा रहे हों उस समय अपना शरीर कपड़ों के पिंजड़े में से खोल दो। और उसे यह अमृत पान करने दो।

नित्य सूर्य की खुली धूप मे कुछ देर रहना स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है। बहुत सी बीमारियां जो दवाइयों से अच्छी नहीं हो सकती, धूप के सेवन से अच्छी हो जाती हैं शरीर के अन्दर जमे हुए जहरीले पदार्थों को धूप मार डालती है और उन्हें पानी बनाकर पसीने द्वारा बाहर निकाल देती हैं। खून का भारीपन,

ादलापन और अशुद्धता धूप सेवन से सुधरते हैं और रक्त का ौरा ठीक हो जाता है।

मामूली तरह से देखने पर धूप एक ही प्रकार की और मामूली सी चीज मालूम पड़तीहै परन्तु वैज्ञानिकों के अनुसंधान द्वारा उसमें कई प्रकार की किरणें प्राप्त हुई हैं। सूर्य की मुख्य किरणें 'एक्सरेज' और 'वाएल्टरेज' हैं। इनमें से वाएल्टरेज साधारण स्वास्थ के लिये बहुत उपयोगी है। इस किरण के संबंध में एक अद्भुत बात यह है कि यह किसी वस्तु को पार करके भीतर प्रवेश नहींकरती। रंगीन कांचोंद्वारा रोशनी लेनेपर किरणों का एक खास रंग भीतर जाता है और बाकी सब बाहर रह जाते हैं। रंगीन धूप किसी खास अवसर पर किसी खास कामके लिये उपयोगी होतो है परन्तु साधारण या स्वास्थ के लिये वाएल्टरेज का शरीरमें जाना आवश्यक है। इसलिये आवश्यक है कि कपड़ों को दूर हटा कर कुछ देर विशुद्ध धूप का सेवन किया जाय।

सूर्य सेवनके लिये सूर्योदयसे लेकर दो।ढाई घंटा दिन चढ़ेतक की धूप लेनी चाहिये। जाड़ेके दिनों में यह समय दोपहर तक हो सकताहै परन्तु दोपहर बादकी धूप तो व्यर्थ समझनी चाहिये। गुनगुनी धूप में जमीन पर चटाई बिछाओ और उसपर चित्त लेटे रहो यदि बिलकुल नगे पड़े रहनेमे सुविधा न हो तो गुप्त अगोंको ऐसे हलके कपड़े से ढक लो जिसमे होकर धूप भीतरको छनसके। मुँह सूरजको तरफ हो पलकोंको झुका हुआ या आंखें बन्द रख सकते हैं। जब आगे का हिस्सा गरम होजाय तो करवट बदल लो और पीठ को धूप लगने दो। खुली हुई धूप में नंगे बदन टहलना भी अच्छा है पर इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि ठण्डी या गरम हवा का तेज झोंका न लगने पावे क्योंकि कपड़े पहने रहने की आदत के कारण साधारणत. शरीर ऐसा कमजोर हो जाताहै कि इन तेज झोंकों का उसपर खराब असर होता है।

ब्रह्मचर्य-मुफ्त-६ । गरदन से ऊपर सिर और जाघों से नीचे पांवों को छाया में रखो । यदि इस प्रकार के स्थान की सुविधा न हो सके तो एक छाता तानकर सिरके ऊपर और एक पैरों पर छाया करने के लिये रखलो । छाती और पेटको धूपमें खुला रहने दो । उनका झुकाव उस ओर को रहना चाहिये जिधर सूरज हो इस प्रकार धूप लेने के लिये दोपहर का समय अच्छाहैं । कुछ देरपड़े रहने पर पसीना निकलेगा पसीने को तौलिया से पोंछते जाओ । इस प्रकार आध घण्टे से लेकर एक घण्टे तक पड़ा रहना पर्याप्त होगा । धूप द्वारा पसीना निकाल देने पर तुम देखोगे कि शरीर हलका होगया हैं और बीमारी में कमी आ गई है ।

सूर्य सेवन के बाद ठण्डे पानीसे स्नान किया जा सकता है । यदि गरम पानी से नहाना हो तो बाल्टी भरकर धूपमें रख देनी चाहिये इससे गुनगुना हुआ पानी आग से गरम किये पानी की अपेक्षा अधिक गुणकारी होगा । खराब मौसम में धूप का सेवन लाभप्रद नहीं । आश्वनि और चैत्रमें ऋतु परिवर्तन होने के कारण अक्सर सूर्य सेवन सर्वसाधारण के लिये हितकर नहीं बैठता ।

पहनने के कपड़े पानी से धोओ और उन्हें धूप में सूखने के लिये डाल दो न धो सको तो भी उन्हें रोज सुखा जरूर लो । इससे उनकी दुर्गन्धि और अशुद्धि दूर हो जायगी । चारपाई को धूप में सुखाओ उसमें खटमल नहीं पड़ेंगे । अलमारियों में भरी हुई किताबों और सन्दूक में रखे हुए कपड़ों को सुखालो उनमें कीड़े नहीं लगेंगे । घर ऐसे बनाओ जिसमें धूप आ सके । यह कहावत बिलकुल सच है कि 'जहां धूप जाती है वहां वैद्य नहीं जाते ।' जिन चीजों में छूत या अशुद्धि लगजाने की शंकाहो उन्हें धूप में खूब गरमकरो और तब काममें लाओ । जितना ही सूर्यके अधिक सम्पर्क में आओगे उतनी ही अधिक सुन्दर स्वस्थ पाओगे ।

मनुष्य को देवता बनाने वाली पुस्तकें।

यह बाजारू किताबें नहीं हैं, इनकी एक एक पंक्ति के पीछे गहरा अनुभव और अनुसंधान है। विनम्र शब्दों में हमारा दावा है कि इतना खोज पूर्ण अलभ्य साहित्य इतने स्वल्प मूल्य में अन्यत्र नहीं मिल सकता।

व्यवहारिक जीवन की आध्यात्म शिक्षा ।

आध्यात्मिकता, आनन्द मय जीवन बिताने की कला है । यदि आप इसी जीवन में स्वर्ग का प्रत्यक्ष आनन्द भोगने की इच्छा करते हैं तो निश्चय समझिए आप उस में सफल हो सकते हैं । कैसे ? इस रहस्य को जानने के लिए इन पुस्तकों को पढ़िए । जीवन की व्यवहारिक सफलता के गुप्त मन्त्र इन पुस्तकों मे मिलेंगे ।

(२०) शक्ति संचय के पथ पर	।=)
(२१) आत्म गौरव की साधना	।=)
(२२) प्रतिष्ठा का उच्च सोपान	।=)
(२३) मित्र भाव बढ़ाने की कला	।=)
(२४) आन्तरिक उल्लास का विकाश	।=)
(२५) आगे बढ़ने की तैयारी	।=)
(२६) आध्यात्म धर्म का अवलम्बन	।=)
(२७) ब्रह्म विद्या का रहस्योद्घाटन	।=)

कमीशन देना कतई बन्द है । इसलिए इसके लिए लिखा पढ़ी करना बिलकुल व्यर्थ है । हां, आठ या इससे अधिक पुस्तकें लेने पर डाक खर्च हम अपना लगा देते हैं । आठ से कम पुस्तकें लेने पर डाक खर्च ग्राहक के जिम्मे है ।

पुस्तक मिलने का पता—

मैनेजर—'अखण्ड-ज्योति' कार्यालय, मथुरा ।

मु०—पं० हरचरन लाल शर्मा, पुष्पराज प्रिंटिंग वर्क्स, मथुरा ।